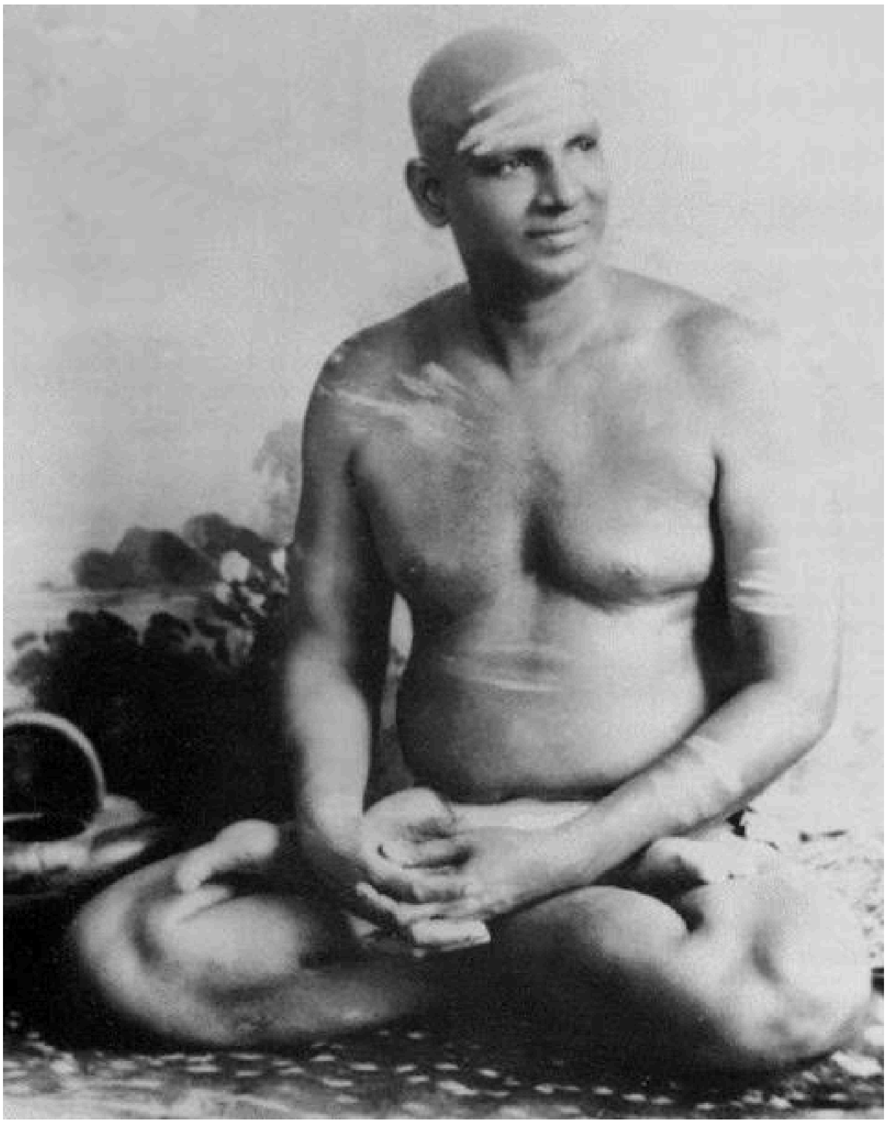
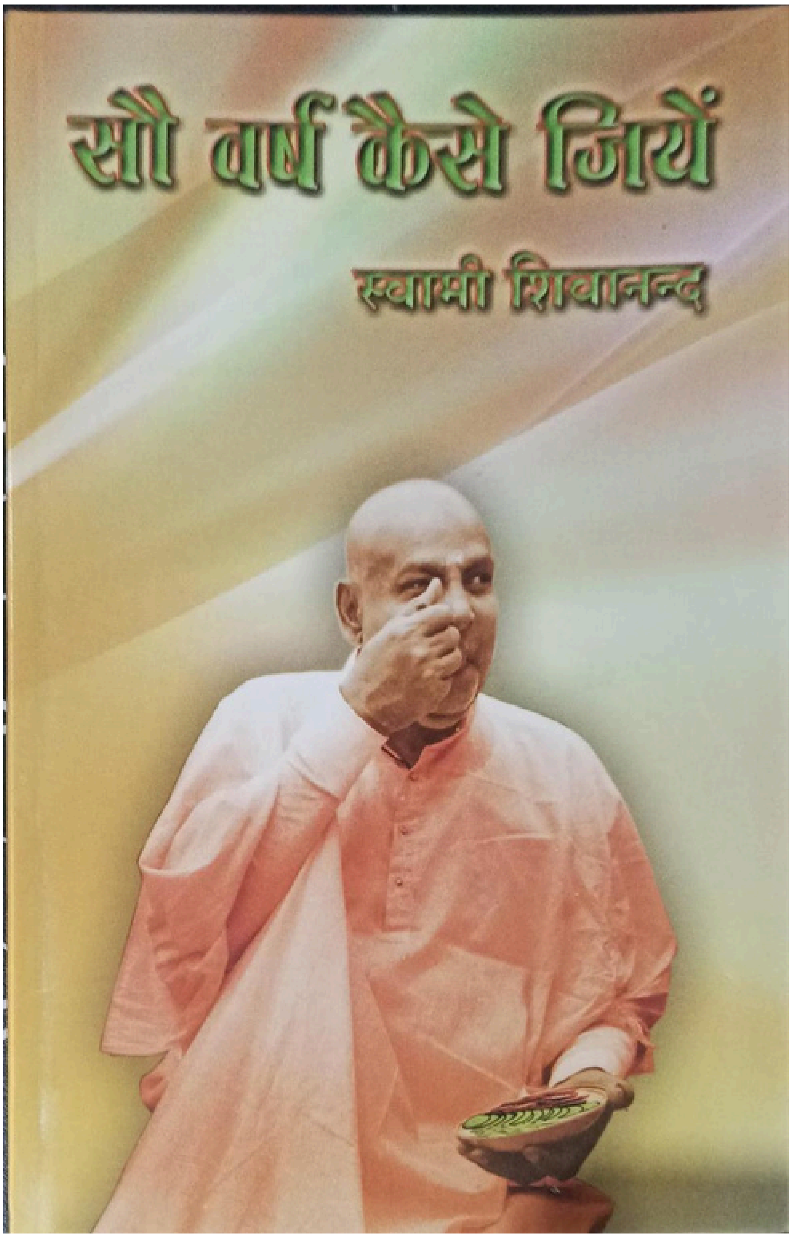



सौ वर्ष कैसे जियें
स्वामी शिवानन्द

सौ वर्ष कैसे जियें

HOWTOLIVEHUNDREDYEARS
का हिन्दी रूपान्तर

लेखक
श्री स्वामी जिवानन्द सरस्वती

अनुवाहिका
जिवानन्द राधिका औक

प्रकािाक
ि हिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : जिवानन्दनगर-२४९१९२
जिला : हटिरी गढ़वाल, उत्तराखण्ि (हिमालय), भारत
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम हिन्दी संस्करण-२००६
हितीय हिन्दी संस्करण-२०१८
(१००० प्रधतयाँ)

ISBN 81-7052-178-5 HS 12

PRICE:95/-

'ि हिवाइन लाइफ सोसायटी, जिवानन्दनगर' के ललए
स्वामी पद्मनाभानन्द िारा प्रकाजित तथा उन्हीं के िारा 'योग-वेिान्त
फारेस्ट एकेिेमी प्रेस, पो. जिवानन्दनगर, जि. हटिरी-गढ़वाल,
उत्तराखण्ि, हपन २४९ १९२' से प्रकाजित।
For online orders and Catalogue visit : dlsbooks.org

प्रकािकीय

इस छोटी-सी हकन्तु हवलक्षण रचना में श्री स्वामी जिवानन्द िी मिारा ने, िो एक कुिल धचहकत्सक, िक्ष योगी, मनोवैज्ञाहनक और एक जसद्ध ऋहर् थे, े मनुष्य को िीर्ाायु बनने के ललए कुछ धचहकत्सकीय, यौहगक, वेिाहन्तक, मनोवैज्ञाहनक, आयुवेहिक और प्राकृधतक हवधियों को बताया िै।े मनुष्य के पूणष स्वास्थ्य तथा िीर्ष आयु ुके ललए यि रचना अत्यन्त प्रेरक, सूचक और बहुमूल्य जसद्ध िोगी।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

अनुवाहिका का हवनम्र हनविेन

परम पूज्य गुरुिव किते ेथे ेहक मानवि–ीवन का लक्ष्य िै ैआत्म-साक्षात्कार या भगवद्-साक्षात्कार। चािे ेव्यहि सांसाररक िीवन हबतायेअथवा वि आध्याधत्मक पथ का अनुकरण करे, िोनों के ललए स्वस्थ रीर िोना आवश्यक िै।ै यहि आपका िरीर स्वस्थ निीं िोगा, तो आप कोई कायष भली प्रकार निीं कर सकेंगे। आध्याधत्मक साधना िेतु स्वस्थ िरीर प्रथम पूवाषपेक्षा िै।ै

इस पुस्तक म ेंगुरुिव के एक धचहकत्सक तथा योगी–िोनों रूपों का समावेि िै।ै इसमेंवे ेआयुवेहिक िहिविषक च्यवनप्रा तथा कल्प के बारे ेम ेंभी बताते िैं ैऔर िठयौहगक हियाओं के बारे में भी। ये सभी उपाय आि और आने ेवाली सहियों तक भी उतने िी उपयोगी िोंगे जितने ेये तब थे िब इन्हें खोिा गया था।

इसमेंप्रमाणस्वरूप उन सभी के बारे ेम ेंभी बताया गया िै,ै जिन्होंने ेइस कललयुग म ेंभी सौ और उससेअधिक वर्ष तक पूणष सहिय और स्वस्थ रितेहुए िीवन व्यतीत हकया।

गुरुिव कितेथे– "िमारा यि िरीर ईश्वर का चलता-हफरता महन्दर िै;ै अतः इसेस्वच्छ और स्वस्थ रखना िमारा प्रथम कतषव्य िै।ै" इसमें उन्होंनेिमारे ेहवचारों और मन को िुद्ध रखने और चररत्र अच्छा रखने िेतु भी बल हिया िैिो िरीर को स्वस्थ रखने िेतु अहनवायष िै।ै

अतः आप सभी से हनवेिन िै ैहक इस मूल्यवान् ्पुस्तुक को पढ़ें और परम पूज्य गुरुिव के बताये हुए उपायों को अपना कर स्वस्थ और सुखी िीवन हबतायें।

सिा गुरुिव की सेवा म ें

शिवानन्द राधिका िौक

प्रस्तावना

वृद्धावस्था-हवज्ञान एक अत्यन्त प्राचीन हवज्ञान िै।ै मनुष्य ने अत्यन्त प्राचीन काल से ेमृत्युपर हविय पाने िेतु ुमागषऔर सािनों की खोि की; क्योंहक वि अमर िोना चािता िै।ै उसके अन्तर म ेंअमरत्व को व्यि करने तथा उस अमरत्व को अभी और यिीं अनुभव करने की सिि अधभलाषा िै।ै

ईिावास्योपहनर्द् मनुष्य को हनिेि िेती िै िैहक उसका यिी िमष िै िैहक वि न्यायोधचत कमष करते िेहुए सौ वर्ष तक िीनेका प्रयास करे।

प्राचीन काल में ऋहर्यों ने अपनी अरण्य अनुसन्धान प्रयोगिालाओं में िीवन-काल म ें वृद्धि के ललए प्राणायाम, आसनिीर्ासन और सवांगासन, प्राथनषा, िवन, कुछ िडी-बूहटयों और काया कल्प िैसी हवधियों का आहवष्कार हकया। उन्होंनेइस तथ्य का उद्घाटन हकया हक िो िीव िीरेिीरेश्वास लेतेिैंया जिनकी श्वसनिर प्रधत हमनट कम िोती िै,ै वे अधिक लम्बा िीवन िीते िैं ेऔर श्वास को थोडी िेर रोकना (कुम्भक) अथवा हनहिय बनाने सेे भी आयु ुम ें वृद्धि िोती िै।ै इसीललए उन्होंने िीर्ायुिेतु ुप्राणायाम हनर्ष्टि हकन्तु िमेंयि निीं भूलना चाहिए हक िीर्षिीवन स्वयमेवे प्राप्त िोने वाला वरिान निीं िै।ै स्वास्थ्य,
हकया
िहि और िीवनी िहि भी स्वयं प्राप्त निीं िोते; बलि ये उनका हकस प्रकार प्रयोग हकया िाता िै,ै उस पर हनभषर करते िैं।ै िीवन का अथ षवृद्धावस्था के कष्टों, आंजिक क्षय या एक िीहवत मृत्युकी अवधि म ें वृद्धि करना न िो कर िीवन को इस भाँधत िीना िै िैहक िम अपने सेौव ेंिन्म-हिवस तक पूणष ओिस्वी बने ेरिें।ै ऐसा हिव्य िीवन जियें िो मानवता के प्रधत हनष्काम सेवा में रत िो। वि ऐसा िो हक आपके सौव ेंिन्म-हिवस पर लोग अपने सेम्पूणषहृिय से आेपके अगले सेौ वर्ीय िीवन िेतु ईश्वर से ेप्राथषना करें।

आध्याधत्मक हनष्ठा, परोपकार िेतु समपषण िीवन-काल में वृद्धि िेतु मित्त्वपूणष कारक िैं।ै इस िेतु ु अन्य कारक िैं–सभी िीवन-अंगों का (हबना हकसी एक अंग के अधिक कमिोर हुए) समान रूप से क्षीण िोना, असाध्य रोगों का न िोना, अपने आेस-पास के लोगों हविेर् रूप से युेवा पीढ़ी के प्रधत प्रेम, कुछ कल्याणकारी कायों में अत्यधिक रुधच, िीनेकी इच्छा तथा हकसी एक लक्ष्य िेतु िीना।

इसी के साथ-साथ आयु ुम ें वृद्धि के साथ-साथ िरीर में िो पररवतषन िोतिे,ैं उन्हें िसिता से ेस्वीकारना चाहिए। िा. िाम्पटन िो एक िाने-माने वृद्धावस्था-हविेर्ज्ञ थे,े कित े"यहि कोई मनुष्य इस बात को भली-भाँधत समझ लेता िै िैहक बहुत-सी बातों म ें वि वैसा निीं िै,ै िैसा वि िस वर्षपूवषथा और ऐसा िी समझ कर काम करता िै,ै तो वि अपने िीवन के खेल म ें सिा आगे रेिता िै।ै आप भी अपनी सीमाओं को िानें, उन्हें स्वीकार करें तथा अपने पेास उपलब्ध सािनों का अधिकतम उपयोग करें।" यिी आपके ललए सवश्रेष्ठ सलाि िोगी।

प्रसन्न रि ें! ग़िजु ुकी तरि बन।ें अपनी ज्ञान-प्राहप्त की तथा काम करने की लालसा में सिा युवा रि।ें सिा ईश्वर का आश्रय लें और यि िानें हक यि आत्मा अिन्मा, अिर, अमर िै।ै इसके साथ िी हनत्य ध्यान करें और यि िानें हक आप अमर आत्मा ि।ैं आपको इससेस्वास्थ्य और िीर्ायु का वरिान प्राप्त िोगा।

आप सभी ितायु और मानव मात्र के उपकारी बनें! ईश्वर आप सभी पर कृपालु िो !

-स्वामी शिवानन्द

भूहमका

सौ वर्ष कैसेजियें ?

उत्तर िै–"सिाा िीवन, उच्च हवचार।"

प्रश्न और उत्तर िोनों में मात्र चार िब्द ि,ैं हकन्तुतु अभ्यास में ये बडे िी कहठन ि।ैं सिाी और सरल बात ें प्रारम्भ में अभ्यास में बडी िी कहठन लगती ि।ैं मानव की प्रकृधत सिैव उच्च िीवन और हनम्न हवचार की ओर ग़िती िै।ै मनुष्य िैसा सोचता ि,ै वैसा िी बन िाता िै।ै "स्वस्थ िरीर में िी स्वस्थ मन का वास िोता िै।ै" यहि हवचार अच्छेि,ैं तो िरीर भी स्वस्थ िोगा। बुरे ेहवचार स्वयं अपने ेऊपर और अन्य के िरीर पर भी बुरा प्रभाव ग़िलते ि।ैं वे हवचार करनेवालेतथा जिसके बारेमें हवचार हकया िा रिा ि,ै िोनों को िाहन पहुँचाते ि।ैं इसललए िमें बुरे हवचारों से ेस्वयं बचना चाहिए और उधचत हवचारों का पोर्ण करना चाहिए।

सादा जीवन : सिाा िीवन का अथष िै–प्राकृधतक िीवन अथात् ्प्रकृधत के हनयमों के अनुसार िीना । िमारा िरीर पाँच प्राकृधतक तत्त्वों से ेहनर्मषत िै–पृथ्ूवी, िल, अहि, आकाि और वायु। इन तत्त्वों के पूणष उपयोग से िरीर स्वस्थ रिता िै।ै

पृथ्वी : िम इस पृथ्ूवी पर रिति।ैं भूहम से ेचुम्बकीय ऊिा हनकलती रिती ि;ै इसललए जितना अधिक-से-अधिक सम्भव िो, नंगेपाँव भूहम पर चलना चाहिए ताहक िम पृथ्ूवी के सम्पकष में रि सकें। पृथ्वी में मारक हवर्ों को खींचने का गुण िोता ि,ै यि यिाँ तक हक सपष–ि के हवर् को भी खींच लेती िै।ै पुरातन काल में िब साबुन निीं था, लोग िाँतों, बालों और िरीर को साफ करने के ललए नरम हमट्टी का प्रयोग करतेथे।े स्नान करने के पश्चात् ्वे अपने िरीर पर भस्म लगाते थे ेतथा वे वतषमान पीढ़ी की तुलना में अधिक

स्वस्थ और िीर्ायुरितेथे। प्राकृधतक िीवन सस्ता भी िोता िै।ै िमें हमट्टी को प्राप्त करने के ललए िन की निीं, मात्र थोडे ेप्रयास की आवश्यकता िै।ै

जल : िरीर को स्वस्थ रखने में िल की मित्त्वपूणष भूहमका िै।ै सबसे पिले ेप्रातः उठते िीं िल की आवश्यकता मुँि िोने के ललए िोती िै।ै उसके बाि िमें अपने ेआन्तररक अंगों की स्वच्छता िेतु पीनेके ललए िल चाहिए। हफर प्रातःकाल स्नान िेतु िल चाहिए जिससे िमेंहिि और अधिक मात्रा म ेंऊिा प्राप्त िोती िै।ै िमेंभोिन के एक र्ण्टे पिले ेऔर िो र्ण्टे बाि िल पीना चाहिए। भोिन के साथ िल न लें। अचे्छे स्वास्थ्य िेतु प्रधत सप्ताि तथा िब भी आवश्यकता िो, पानी का एनीमा ल।ें कुछ रोगों के उपचार में पहट्टयों का प्रयोग िोता िै ैऔर इन पहट्टयों के ललए गरम या ठण्ढा पानी प्रयोग में आता िै।ै यहि िर्ष सिने योग्य िो, तो गरम पट्टी का प्रयोग करें और यहि िर्ष असह्य िो, तो ठण्ढी पट्टी का प्रयोग करें।

वर्ा ऋतु ुम ेंपानी मटमैला िो िाता िै,ै तब इसे ेछान ल ेंऔर तीन गैलन पानी म ेंएक पूरा नीबूिाल ें, हफर एक र्ण्टे बाि इसे प्रयोग में लें। यहि िमेंतत्काल िल की आवश्यकता िो, तो िो गैलन पानी म ें नीबूके रस की िो बूँि िालनी चाहिए।

वायु : िरीर जिन तत्त्वों से हनर्मषत िै,ै उनम ेंसे ेप्रमुख वायु िै।ै प्रातःकालीन वायुम ेंअन्य समय से िेढ़ गुना अधिक प्राणवायु रिती िै।ै इसीललए प्रातःकालीन भ्रमण अथवा िौडना अत्यन्त आवश्यक िै।ै यहि िौडना सम्भव न िो, तो तेिी से भ्रमण श्रेष्ठ िै।ै जितना अधिक-से-अधिक सम्भव िो, िमें खुलेमें अपना समय व्यतीत करना चाहिए। वे लोग िो खुलेवातावरण में काम करतिे,ै बन्द कमरों में रिने वाले ेलोगों की तुलना में अधिक स्वस्थ रितिे।ै खुली वायु म ेंहकये िाने वाले ेव्यायाम, र्र म ेंहकये िाने वाले िारीररक व्यायामों से अधिक लाभप्रि िोते िि।ै पुरानी पीढ़ी के लोगों का िीवन अधिक लम्बा था; क्योंहक उनका कायषक्षेत्र अधिकतर खुली िवा म ेंरिता था, क्योंहक तब हमलें और फैहरट्रयाँ निीं थीं।

सूयय : प्रातःकाल सूयषके प्रकाि म ें१० से े२० हमनट का सूयष-स्नान िमेंबहुत अधिक ऊिा प्रिान करता िै ैऔर िमारिेरीर को िुद्ध करता िै।ै बाहर खुलेमें काम करना अधिक अच्छा िै;ै पर आिकल अधिकतर काम हमलों, कारखानों और कायालयों में िोता िै,ै क्योंहक यि मिीनी युग िै,ै इसललए ऐसा करना सभी के ललए सम्भव निीं िै।ै प्राचीन काल मेंहवद्यालय खुले ेम ेंलगतेथे।े अधिकांि लोग खपरैलै वाले र्रों में अथवा झोपहडयों में रितेथे। इस प्रकार उस समय िीवन अधिक प्राकृधतक था। वतषमान म ें सब-कुछ अप्राकृधतक िो गया िै।ै आिकल र्र की समस्या बहुत अधिक बढ़ गयी िै।ै अधिकांि लोग मकानों के संकुल (फ्लैट) म ेंरिने िेतु बाध्य िि ैंिाँ न तो िुद्ध वायुका आवागमन िोता िै ैन िी विाँ सूयष का प्रकाि आता िै।ै सूयष नमस्कार भी खुलेमें करने से बहुत लाभ िोता िै।ै

व्यायाम : व्यायाम िीर् षीवन के ललए आवश्यक भीन िै।ै सूयष-नमस्कार सवाधिक उपयोगी व्यायाम िै।ै यि आसनों और प्राणायाम के जसद्ान्तों पर आिाररत िै।ै यि िारीररक और आध्याधत्मक लाभ प्रिान करता िै।ै पुरानी पीढ़ी के लोग इसे करते ेथे। इसे स्त्री और पुरुर्–ोनों िी कर सकतिे।ै र् के बिार मैिान म ेंखेलिाने वाले खेल भी अचे्छिे।ै भारतीय खेलों के ललए बहुत अधिक सािनों की आवश्यकता निीं िोती, िब हक यूरोपीय खेल अधिक खचीलिे।ै बच्चों और लडकों के ललए िौडना बहुत अच्छा व्यायाम िै।ै वृद्ध लोगों के ललए प्रातः और सायंकालीन भ्रमण बहुत अच्छा व्यायाम िै।ै हकसी भी प्रकार का हनयहमत व्यायाम करना आवश्यक िै।ै

भोजन : अचे्छे स्वास्थ्य के ललए भीन का बडा मित्त्व िै।ै फल और मूल श्रेष्ठ आिार ि।ैं ऋहर् गण ीी बहुत लम्बा िीवन िीते थे,े वे ेफल और मूलू िी ग्रिण करते ेथे।े सूयष के प्रकाि में प्राकृधतक रूप से ेपके फल स्वास्थ्य िेतु श्रेष्ठ तथा साधत्त्वक भी िोतिे।ै वतमषान समय में िब अनाि िी मुँगिा ि,ै तो फल तो और अधिक मुँगे ि,ैं इसललए वे सभी के ललए सुलभ निीं ि।ैं हमलों के अनािों की तुलना म ेंअंकुररत अनािों में अधिक हवटाहमन िोते ि।ैं सहियाँ न हमलने ेके समय अंकुररत अनाि उनके उद्देश्य को पूणष कर सकते े ि।ैं

कुकर में भीन को पकाने पर उस भीन में सिीी आँच पर पकाये गयेभीन की तुलना म ें अधिक मात्रा म ेंहवटाहमन रिति।ैं हनिषन लोग सस्ती सहियों और फलों का लाभ लेसकते ि।ैं अत्यन्त उष्ण अथवा ठण्ोपेय पिाथष ग्रिण करना उधचत निीं िै।ै

दूि और उससे डनर्मयत पदार्य : गाय का दूि ििुसे ेलेकर वृद्ध तक-सभी के ललए उपयोगी िै।ै यि पूणष आिार िै।ै वतमषान समय में यि मुँगिा िोने के कारण सभी को सुलभ निीं िै ैऔर सभी इसका प्रयोग निीं कर सकते। बीसवीं सिी के प्रारम्भ में दूि सस्ता भी था और हनिषन तथा िनवान् ्सभी को सरलता से उपलब्ध भी था। आिकल मात्र िनवान् ्िी दूि, ििी, र्ी आहि का प्रयोग कर सकते ि।ैं हनिषन और मध्यमवगीय िनों के भीन में से र्ी आिकल अदृश्य िो गया िै ैऔर उसका स्थान वनस्पधत र्ी ने ले े ललया िै।ै

मध्यमवगीय लोग छाछ का प्रयोग कर सकते ि।ैं यि भी दूि के समान िी गुणकारी िै।ै गाय का दूि और्धि और स्वास्थ्य के दृहष्टकोण से सवषश्रेष्ठ िै।ै तािा हनकाला हुआ दूि सबसे ेअच्छा िोता िै;ै हकन्तु यि सभी को प्राप्त निीं िै,ै इसललए दूि को एक बार उबाल कर प्रयोग करना चाहिए।

सब्जी और फल : अचे्छे स्वास्थ्य िेतु सिी और फल भी आवश्यक ि।ैं वास्तव में िमारेभोिन म ें एक चौथाई भाग अनाि और तीन चौथाई भाग फल और सहियाँ िोने चाहिए। आिकल सहियाँ भी बहुत मुँगी ि,ैं उनके स्थान पर सस्ती पते्िार सहियाँ प्रयोग की िा सकती ि।ैं

सहियों का सलाि भी अच्छा िोता ि।ै यहि सहियाँ सलाि की तरि न लें, तो उनको बतषन का ढक्कन बन्द करके या कुकर में उबाल कर प्रयोग करें।

सहियों म ेंपालक, चुकन्दर आहि अचे्छिे।ैं फल म ेंकेला, नीबू ूआहि अचे्छे ि।ैं फल व सहियों म ें गािर, मूली, टमाटर सभी को सरलता से उपलब्ध िो िाते ि।ैं

ुष्कि फलों में खिूर, मुनक्का, हकिहमि भी अचे्छिे ैंऔर सस्ते ेभी; इसललए इनका प्रयोग करना चाहिए और लाभ उठाना चाहिए।

अच्छी आदतें : स्वास्थ्य को बनाये ेरखने में अच्छी आितों का भी बहुत योगिान िोता ि।ै "िल्दी सोना और िल्दी िागना मनुष्य को स्वस्थ, समृद्ध्और बुद्धिमान् ्बनाता ि।ै" रातपाली म ेंकाम करने वालों के ललए रात म ें१० बिे ेसोना और प्रातः ४ बििेागना सम्भव निीं ि;ै लेहकन िो रात म ेंकाम पर निीं िाते, वे ेभी िेर रात तक िागते और सुबि िेर से सो कर उठते,ैं िब हक रात को िल्दी सो िाना और सुबि ४ बिे ेउठना एक अच्छी आित ि।ै स्वस्थ और िीर्ायु रिने के ललए इसेअपनाना चाहिए। िो बन्द रों म ें रिते,ैं उनके ललए प्रात:कालीन भ्रमण पर िाना अहनवायष ि।ै ििाँ तक िो सके, भोिन ग्रिण करने का एक हनजश्चत समय िोना चाहिए। प्रते्येक ग्रास को भली-भाँधत चबायें और उसे िल्दी–ल्दी न हनगलें। चाय-काफी पीने से ेबचें। अपने ि ेम ेंपिाडी लोगों के जसवा अन्य के ललए चाय, काफी, कोको आवश्यक निीं ि।ै

सद्व्यवहार : भोिन की तरि िमारा व्यविार भी अच्छा िोना चाहिए। िमें एक-दूसरेका हितैर्ी िोना चाहिए और सिा दूसरों की सिायता िेतु तत्पर रिना चाहिए; क्योंहक िम सब सम्पूणूष ब्रह्माण्ड्के हनयन्ता परम हपता परमेश्वर की सन्तान ि।ैं

"मनुष्य िैसा सोचता ि,ै वैसा िी बन िाता ि'ै' इसललए िमेंअपने ेहवचार िमेशा अचे्छेरखने चाहिए। बुरे ेहवचार दूसरों को िी िाहन निीं पहुँचाते, वरन् ्स्वयं के ललए भी िाहनकर िोते।ैं इसललए िमें दूसरों को कष्ट पहुँचाने ेका हवचार निीं करना चाहिए। िमें अपिब्द अथवा कठोर वचन बोल कर अथवा दूसरों की आलोचना करके उनका हृिय निीं दुखाना चाहिए।

"िो गलती करता िै,ै विी तो मानव िै।ै" इस िगत् ्म ेंकोई भी पूणषनिीं िै;ै इसललए यहि िमारेसाथ कोई गलत व्यविार भी करता िै,ै तो उसे ेक्षमा कर िेना चाहिए यि सोच कर हक वि व्यहि अज्ञानवि ऐसा कर बैठा िै।ै यहि िम हकसी के साथ दुव्यवषिार करते ि,ैं हकसी की वस्तु ुका िरण करति,ेैं तो िमारा मन स्वाभाहवक रूप से अिान्त िो िाता िै ैऔर यि िमारे स्वास्थ्य पर हवपरीत प्रभाव िालता िै।ै िमारा अन्तःकरण िमेंसचेते करता िै।ै अतः िमेंइन सब बातों के प्रधत साविान रिना चाहिए।

र्ीर् की भावना भी बहुत िाहनकारक िै।ै इसललए िमेंमन को प्रधतकूल पररजस्थधतयों म ेंहनयहित रखने का प्रयास करना चाहिए। इसी तरि हवपरीत र्टनाओं के समय िो भय उत्पन्न िोता िै,ै वि भी िमारे ललए िाहनकारक िै।ै व्याकुलता तथा धचन्ता िरीर और मन िोनों को िाहन पहुँचाती िै,ै नष्ट करती िै।ै वैसैतो िमें पिले से िी साविानी बरतनी चाहिए; हकन्तु ुहफर भी यथासम्भव धचन्ताओं को अपने ेमन म ेंस्थान निीं िेना चाहिए।

आलस्य भी स्वास्थ्य के ललए बहुत बुरा िै।ै "खाली मजस्तष्क िैतान की कायिषाला िै।ै" इसललए सिा स्वयं को हकसी काम म ेंलगायेरखें। पयाप्त मात्रा म ेंहवश्राम भी आवश्यक िै।ै हवश्राम का अथष िै–ैकायष में पररवतषन। हवश्राम के ललए िमेंलिके और मनोरंकि कायष या कोई रुधचकर कायष या ऐसी अच्छी पुस्ुतकों का स्वाध्याय जिनसे िम कुछ ज्ञान अिषन कर सकें-इन उपायों को अपनाना चाहिए। पुस्तकालय सभी का मिाहवद्यालय िै।ै िम अच्छी पुस्तकों के अध्ययन से ेबहुत उपयोगी ज्ञान प्राप्त कर सकते ि।ैं बागवानी, सायंकालीन भ्रमण या हमत्रों के साथ अच्छी चचाएुँ जसनेमा िेखनेया तास खेलेनेसे अधिक श्रेष्ठ मनोरंनि िै।ै

ब्रह्मचयय : ब्रह्मचयष िमें स्वस्थ रखने और िीर्ष िीवन प्रिान करने में बहुत मित्त्वपूणष भूहमका अिा करता िै।ै पुरातन काल में ब्रह्मचयष पर बहुत अधिक बल हिया िाता था; हकन्ुतु आिकल इसकी उपेक्षा िो रिी िै।ै सभी मिान् ्पुरुर्ों ने ब्रह्मचयष का पालन हकया। वे ेअपने ेवचन और कायों में पहवत्र थे।े वि पुरुर् िो गृिस्थ िीवन व्यतीत करना चािता िो, उसे ेप्रारम्भ में २५ वर्ों तक ब्रह्मचारी रि कर हफर हववाि करना चाहिए तथा हववाि के बाि भी आत्म-संयम आवश्यक िै।ै आिकल बडी संख्या में छपने ेवाला अश्लील साहित्य और जसनेमा ब्रह्मचयष-पालन म ेंमिान् ्बािक ि।ैं पुराना समय स्वर्णमष काल था, आिकल तो सब हिखावा मात्र रि गया िै।ै

प्रार्यना : ईश्वर िीवन म ेंप्रधतक्षण िमारी रक्षा करते ि।ैं िमेंप्रधतहिन ईश्वर की प्राथषना अवश्य करनी चाहिए। यहि िमें िीहवकोपािषन के कामों, गृिस्थी के कामों तथा सामाजिक कतव्यष ों के भारी बोझ के कारण हिन में ईश्वर को यािा करने का समय न हमल पाये, तो भी िमें कम-से-कम प्रातःकाल िय्या-त्याग

करतीं और राहत्र में सोने िाते समय ईश्वर से ेउनकी कृपा की प्राथषना अवश्य करनी चाहिए। मनुष्ुय जिन चीिीं को प्राप्त करने के स्वप्न िेखता िै,ै उनसे ेकई गुना अधिक वि मात्र प्राथषना से प्राप्त कर सकता िै।ै इसललए भोिन से ेभी अधिक प्राथषना आवश्यक िै।ै हकसी भी पररजस्थधत में, चािे ेवि अच्छी िो या बुरी, भगवान् ्को कभी न भूलें। प्रधतकूल पररजस्थधतयाँ िमारी उन भूलों का पररणाम ि ैंिो िमने ेइस िन्म या पूवष-न्मि में की िै।ै िम स्वयं िी उनके प्रधत उत्तरिायी िै,ं न हक भगवान्।् संक्षेपे में 'सिाा िीवन उच्च हवचार' यि िीर्ष िीवन की कुंिी िै।ै

िीर्ष िीवन िेतु ऋग्वेि की प्राथषना

ॐ सडवता पश्चात्सडवता पुरस्तात् ्

सडवतोत्तरात्तात्सडवतिारात्तात्

सडवता नः सवतु सवयतातितं

सडवता नो रासतां दीर्यमायुः।

(ऋग्वेद : २०-२६-२४)

ऊपर भी ब्रह्म िै,ै ब्रह्म िी नीचे िै,ै ब्रह्म िी पीछे िै,ै ब्रह्म सामने िै।ै ब्रह्म िमें अच्छा स्वास्थ्य और सुख प्रिान करे। ब्रह्म िमें िीर्ायु प्रिान करे(ऋग्वेि : १०-३६-१४)।

तिवर्ीय िीवन पर ईशिवास्योपहनर्द्

कुवयन्नेवेह कमाणि शजजीडवषेच्छतिं समाः ।

एविं त्वडय नान्यरे्तोऽशस्त न कमय णलप्यते नरे ।।

इस िगत् ्में अपनेकतषव्यों का सम्पािन करते हुए प्रते्येक को सौ वर्ष िीने की इच्छा रखनी चाहिए। अतः यिी उसका िमष िै ैऔर इसके जसवा और कुछ निीं। ऐसा मनुष्य कमष-बन्धन में निीं पडता िै।ै

यि इिावास्योपहनर्द् का हितीय मि ि ै।ै इसमें कमषके जसद्ान्ति को सिी बताया ि ै।ै यि उस
ि हि की ओर संकेत करता ि ै ि ौ इस ि गत् ्में कमों पर ि ासन करती ि ै।ै ि ब कोई मनुष्य इस ि ैवी, हनष्काम्य और हन:स्वाथष भाव से कमषकरता ि ै,ै तो वि कमष-फलों के बन्धन से ेमिु रिता ि ै।ै ऐसेमोक्ष प्रायक कमष करते े हुए मनुषुय को सौ वर्ों तक ि ी हवत रिना चाहिए। प्रथम पंहि का हितीय अंि इस तथ्य को प्रमालणत करता ि ै ैहक मनुष्य के ि ीवन की सामान्य अवधि सौ वर्षि।ै प्रत्येक को पूणष सौ वर्ष तक
ि हिवत रिना चाहिए।

'ि ि ीहवर्त्'् का अथष ि ै ि ीने ेकी इच्छा रखनी चाहिए तथा 'ि तं समा:' का अथष ि ै–सौ वर्ष। अच्छे कम षकरते ेहुए तथा परोपकारी बने ेरि कर ि ी प्रत्येक को सौ वर्षि ीने की आकांक्षा रखनी चाहिए, अन्यथा
निीं।

उपहनर्द् का यि वाक्य एक ओिस्वी सौ वर्ीय ि ीवन ि ेतु पुकार ि ै।ै ि ीवन हनरथषक और सुखसाध्य निीं ि ोना चाहिए। मनुष्य को सौ वर्ष हनहिय रि कर निीं, वरन् ्हियिील रि कर व्यतीत करने
चाहिए और जसद्धि या मोक्ष ि ेतु ि ीना चाहिए।

मनुष्य को सामान्य रूप से सौ वर्ष ि ीना चाहिए। व्यहि को ि ार्मषक कृत्य (सन्ध्या-वन्दन आहि) हनत्य सम्पाहित करने चाहिए। मनुष्य को मानव मात्र की सेवा हनष्काम्य और हन:स्वाथष भाव से, आत्म भाव
से करनी चाहिए। मात्र तभी धचत्तिुद्धि प्राप्त ि ोगी और आत्मज्ञान प्राप्त ि ोगा।

ि ीर्ष ि ीवन ि ेतु मिामृत्युंिय मि

।। महामृत्युंजय मन्त्र ।।

ॐ त्र्यम्बकिं यजामहे सुगन्धिं पुडिवियनम् ्।

उवारुकडमव बधनान्मृत्ोमुयक्षीयमाऽऽमृतात् ्।।

अर्य

मि हत्रनेत्रिारी (भगवान् ्जिव) की आरािना करते ि ै,ं ि ो सुगहन्धत ि ैंऔर ि ो सभी प्रालणयों का पालन-पोर्ण करतिे।ैं भगवान् ्जिव िमेंअमरत्व-प्राहप्त ि ेतु ुउसी प्रकार मृत्युसे मिु करें, जिस प्रकार कुम्हडा अपने ेबन्धन (लता) से अलग कर हिया ि ाता ि ै।ै

लाभ

१. मिामृत्युंुंयि मि िीवन िायक मि िै।ै वतषमान समय में िब हक िीवन बहुत िहटल िै,ै दुर्षटनाएँु हिन-प्रधत-हिन िोती रिती ि।ैं यि मि सपषर्ि्ि, हबिली हगरने,े मोटर दुर्षटना, वायुयान दुर्षटना, सायहकल दुर्षटना, िल दुर्टषना, अहि दुर्षटना और अन्य सभी दुर्षटनाओं में मृत्युु से िमारी रक्षा करता िै।ै इसके साथ िी इसमेंमिान् ्आरोग्यकर प्रभाव भी िै।ै िो रोग धचहकत्सकों िारा असाध्य र्ोहर्त कर हियेगयेिैं, वे ेइस मि के साविानीपूवूषक तथा हनष्ठापूवषक और पूणष हवश्वासपूवूकष पि करने ेसे ेठीक िो िाति।ैं यि समस्त रोगों के हवरुद्् एक अस्त्र िै।ै यि मि मृत्युुसे रक्षा करता िै।ै

२. यि मोक्ष मि भी िै।ै यि भगवान् ्जिव का मि िै।ै यि िीर्ायुष्य, िाहन्त, ऐश्वयष, पुहष्ट, तुहष्ट और मोक्ष प्रिान करता िै।ै

३. अपने िन्म-हिन पर एक लाख या कम-से-कम पचास ििार मिामृत्युंुंयि मि का िप अवश्य करें। विन कर।ें सािुओं, हनिषनों और रोहगयों को भोिन करायें।

िीर्ायु िेतु सूयष मि

ॐ सूयय सुन्दरलोकनार्ममृतिं वेदान्तसारिं शिविं ।

ज्ञानिं ब्रह्ममयिं सुरिममलिं लोकैकधचत्तिं स्वयम्।्।

इन्द्राडदत्नराधिपिं सुरगुरुिं त्ै्रलोक्यचूिामर्णिं ।

ब्रह्माडवषुुणुशिवस्वरूपहृदयिं वन्े्दे सदा भास्करम्।्।

मैं सिा सूयष भगवान् ्की वन्दना करता हुँ िो िगत् ्के सुन्दर स्वामी ि,ैं िो हनत्य, वेिान्त के सार, पहवत्र तथा पूणष ब्रह्मज्ञान ि।ैं वे िेवों के िेव ि,ैं सिा िुद्धु ि,ैं िो िगत् ्के एकमात्र चैतन्य ि।ैं िो इन्द्र के स्वामी, िेवों के गुरु ि।ैं िेवताओं और मनुषुयों के स्वामी ि,ैं तीनों लोकों के चूडामलण िै।ै िो ब्रह्मा, हवष्णु ुतथा
जिव के हृिय का स्वरूप ि ैंऔर प्रकाि को िेने ेवाले ि।ैं

सौ वर्ीय िीवन िेतु प्रातःकालीन और्धि

नीबूका रस, अिरक का रस और िििि-तीनों को समान मात्रा में हमला लें। ये तीनों हमल कर तीन
औंस िोने चाहिए। यि प्रातः खाली पेट ल।ें इसके अत्यधिक लाभ ि।ैं इससे िीवन-काल में वृद्धि िोती ि।ै
िी सौ वर्ष िीना चािते,ीं उनके ललए यि आवश्यक और्धि ि।ै

सौ वर्ीय िीवन िेतु सूयष-नमस्कार

इस व्यायाम को सूयषनमस्कार किते ि;ैं क्योंहक इसका अभ्यास प्रातःकाल सूयष की ओर मुखु करके
हकया िा ता ि ।ै सूयषको स्वास्थ्य और िी र्ायु का ि वता माना गया ि ।ै इसललए प्राचीन काल म
ेंआध्याधत्मक सािना के साथ-साथ सूयष नमस्कार का भी अभ्यास हकया िाता था। इसका अभ्यास करते ेसमय सूयष
के
बारि नामों का उच्चारण भी करना चाहिए। इसके कम-से-ेकम बारि चि हनत्य करनेचाहिए। यि योगासन
और प्राणायाम का संयिु व्यायाम ि।ै यि पेट की चबी को कम करता ि।ै रीढ़ की िड्डी और पैरैं म ें
लचीलापन लाता ि ैऔर श्वास लेने ेकी क्षमता म ेंवृद्धि करता ि।ै सूयष-नमस्कार करने ेके बाि आसनों के
अभ्यास म ेंसरलता िोती ि।ै

डियाडवधि और श्वास की शथर्धत

आसन करते ेसमय नीचे ेकम्बल या िरी हबछा लें।

जस्थधत १: सूयष की ओर मुख कर ल।ें िाथों को नमस्कार की मुद्रा म ेंरखें। पैरों को पास-पास रखें और सीिखडे िो िाय।ें मि-ॐ हमत्राय नमः ।

जस्थधत २: श्वास भीतर ल।ें िोनों िाथों को ऊपर उठा लें और पीछे झुकें। मि-ॐ रवये ेनमः ।

जस्थधत ३: श्वास बािर हनकानों और आगे ेझुक कर िोनों िाथों को पैरों के आस-पास भूहम पर रखें।
जसर
को झुका कर रुटनों से स्पिषकरायें। प्रारम्भ में रुटनेथोडे ेमुड िायेंगे; हकनुतु बाि में वे ेसीिे
रिगेंऔर जसर रुटुनों को स्पिष करेगा। मि-ॐ सूयाय नमः ।

जस्थधत ४: श्वास को भीतर लें और ाहिनेपैर को पीछे की ओर िरीर से दूर लेकर ायें। ाथों और बायें

पैर को भूहम पर दृढ़तापूवूषक रखे ेरि।ें जसर ऊपर की ओर रखें। ऊपर िेख।ें बायाँ रुटुना ीनिों ाथों के मध्य में ोना चाहिए। मि-ॐ भानवे नमः ।

जस्थधत ५: श्वास भीतर ी रोके रखें। अब बायें पैर को िरीर से ेदूर ले ायें और ायें पैर के साथ रखें। ीनिों रुटुने भूहम से ऊपर उठा ल।ें अब अपना भार ाथों पर रखें और सारे िरीर को िण्ि की भाँधत सीिा रख।ें मि-ॐ खगाय नमः।

जस्थधत ६ : श्वास को ीरेि–ीरेछोडतेहुए िरीर को िमीन पर ले कर आय।ें इस जस्थधत में सारा िरीर भूहम को स्पिष निीं करता। इसेसाष्टांग नमस्कार कित।ैे इसमें मात्र आठ अंगि–ोनों पीं,ै ोनों रुटने, ोनों िथेललयाँ, ठोडी और छाती ी भूहम के सम्पकष म ेंआते ि।ैं पेट भूहम से े ऊपर रिता ि।ै मि-ॐ पूष्णे ेनमः ।

जस्थधत ७: श्वास अन्दर ल।ें रीढ़ को पूरा मोडते ेहुए पीछेकी ओर झुकें। दृहष्ट ऊपर की ओर रखें (भिुंगासन)। मि- ॐ हिरण्यगभाय नमः ।

जस्थधत ८: श्वास बिार हनकाल।ें िरीर को ऊपर उठायें। एहडयों को भूहम से स्पिष करायें (पवतषासन)। मि - ॐ मरीचयेनमः।

जस्थधत ९: यि पूवूष में बतायी गयी चौथी जस्थधत के समान ि।ै बस, इसमें बायें के स्थान पर ायाँ पैर ीनिों ाथों के मध्य आयेगा और बायाँ पैर पीछे, रुटुना िमीन को स्पिष करेगा। अब ऊपर िेखें। रीढ़ को थोडा मोड ेंऔर श्वास लें। मि-ॐ आहित्याय नमः।

जस्थधत १०: जस्थधत तीन की भाँधत बायें पैरै को आगेला कर ायें पैरै के साथ रख।ें रुटुनेसीिरखेंऔर जसर को रुटने ेसे स्पि षकरायें। मि-ॐ सहवत्रे ेनमः।

जस्थधत ११: श्वास लें। ोनों ाथों को जसर के ोनों तरफ सीिरख।ें पीछे झुकें (जस्थधत २ की तरि)। मि-ॐ अकाय नमः।

जस्थधत १२: श्वास बिार हनकालें और ाथों को नमस्कार की मुदुरा में लेकर आय।ें अब हवश्राम करें। मि-ॐ भास्कराय नमः।

उपयुषि बारि जस्थधतयों से सूयष नमस्कार का एक चि पूरा िोता िै।ै सूयष-नमस्कार के हनत्य बारि चि करने चाहिए।

च्यवन ऋहर्, अजश्वनीकुमार और धचर-यौवन

ीि आयुवेिु के प्रधत समर्पतष ि ैतथा इस मिान् ्हवज्ञान के अनुयायी ि ,ै वे मिर्ष च्यवन को अत्यन्त आिर और सम्मानपूवूषक िेखते ि ।ै च्यवन ऋहर् ने मानव मात्र के कल्याण के ललए च्यवनप्रिा का आहवष्कार हकया िो अपूवूष तथा अहितीय िहिविषक िै।ै यि और्धि मानविािधत के ललए च्यवन ऋहर् का एक श्रेष्ठ उपिार िै।ै

प्राचीन काल में ऋहर् च्यवन ने बहुत काल तक कठोर तपस्या की, जिससेउनका िरीर बहुत कमिोर िो गया; लेहकन उनकी सिाना करने की इच्छा अभी भी िेर् थी। इसललए उन्होंनेहकसी ऐसी वस्तु ुको खोिने ेके बारेमें हवचार हकया, जिससेउनका स्वास्थ्य पूववषत् ्िो िाये। ऐसा सोच कर उन्होंने अजश्वनीकुमारों का आिवान और स्तुधत की।

मिर्षकी स्तुधत से ेप्रसन्न िो कर अजश्वनीकुमार उनके समक्ष प्रकट हुए और उनसे ेबुलाने ेका कारण पूछा। ऋहर् ने उनका आधतथ्य हकया और

बोले- "िे िेवताओं के हिव्य वैद्यो! मैंने ेअत्यधिक तपस्या की। इससे ेमुझे ेबहुत-सी हिव्य िहियाँ प्राप्त हुई; लेहकन मेरा िरीर अत्यन्त क्षीण िो गया। कृपा करके मुझे ेऐसी और्धि बतलायें, जिससे ेमैं पुनः अपनी पूवूषिहि को प्राप्त कर सकूँ और अपने िीवन की लक्ष्य-प्राहप्त के उद्देश्य को पूणष करने के ललए िीघायुप्राप्त कर सकूँ।"

यि सुन कर अजश्वनीकुमारों ने गिन हवचार-हवमिषके बाि किा- "िे ेमिर्ष च्यवन! िम आपको अपूवूष िहि प्रिान करने वाली एक और्धि बनानेकी हवधि बतलाते।ै इस और्धि से आपके साथ-साथ सम्पूणषमानविािधत लाभाहित िोगी। यि संसार में आपके नाम से ेप्रजसद्ध िोगी। इस और्धि को ग्रिण करने से आपका िरीर तीस हिनों म ेंपुनः नवीन िहि से ेसम्पन्न िो िायेगा। आप नये ओि और यौविनी िहि से सम्पन्न िो िायेंगे। आप वृद्धावस्था से मुि िो िायेंगे।" और हफर अजश्वनीकुमार अन्तिान िो गये।

इस रसायन को तैयार करने ेका समय ीत ऋतु ुऔर वसन्त ऋतु ुि।ै इन ऋतुओं म ेंऔर्धियाँ तिी हमलती ि।ैं इसललए वे ेअधिक लाभकारी िोती ि।ैं च्यवनप्रा का मुख्य र्टक िरा आँवला ि।ै आँवला तीनों िोर्ों-कफ, वात और हपत्त को सन्तुललत रखता ि।ै इसके अन्य र्टक िुद् िक्कर, िुद् र्ीि, र्ी, वंक्षीरी, हपप्पली, इलायची, नागकेिर, िा रुजसता, हकिहमि, अष्टवगष, िि मूल, चन्दन आहि ि ।ैं यि और्धि आश्चयषिनक रोगप्रधतरीक तथा िहिविषक ि।ै यि बहुत से रोगों का उन्मूलन करता ि।ै इससे े व्यहि का स्वास्थ्य अच्छा रिता ि।ै यि अस्थमा, श्वास में कष्ट, श्वसनीोथ और क्षयरोग म ेंबहुत उपयोगी ि।ै यि िजिता को दूर करता ि ैऔर िरीर का आश्चयषिनक रूप से हनमाण करता ि।ै

चरकसंहिता में ललखा ि ै–**"अस्य प्रयोगात् च्यवनः सुवृद्ीभूत् पुनयुयवा।"**

इसका प्रयोग करके च्यवन ऋहर् ने िो वृद्ध िो गयेथे, े एक बार पुनः अपनेयौवन को प्राप्त हकया (चरकसंहिता : १-७२)।

इस आश्चयषिनक और्धि के प्रयोग से च्यवन ऋहर् कभी बूढ़ेनिीं हुए।

इस आश्चयषिनक और्धि का ज्ञान मानव मात्र को प्रिान करके च्यवन ऋहर् ने मानवि–ाधत की मिान् ्सेवेा की ि।ै इस िहिविषक और्धि का हवस्तृत हववरण चरकसंहिता में हमलता ि।ै

डवषयानुिमणिका

१.िीर्ष िीवन के ललए आयुवेहिक और्धि

आयुवेहिक और्धियों म ेंच्यवनप्रिा एक श्रेष्ठ पुनुयोवन प्रिान करने वाली और्धि िै। इसमें बहुत-सी और्धियाँ हमलायी िाती िैं, जिससे ेयि िीघ्र िीं आत्मसात् ्िो िाता िै।

इसके हनमाण में सबसे मित्त्वपूणष और्धि आँुवला िै। यि फल हवटाहमन सी से भरपूरू रिता िै। एक आँुवले ेमें िो सन्तरों के बराबर हवटाहमन सी िोता िै। यि बहुत से रोगों को दूर करने े में बहुत उपयोगी िै। इसका तिाा फल मूत्रविषक, रेचेक और िीतल िोता िै!

आँुवला अपच दूर करने ेकी श्रेष्ठ और्धि िै। अधिक लार आना, हमतली, कि, महिलाओं तथा पुरुर्ों की अन्य दुबलषताओं और पुरुर्ों म ेंवीयष-सम्बन्धी रोगों को आँुवला दूर करता िै। यि त्वचा को काहन्त और सौन्दयष प्रिान करता िै।

च्यवनप्रिा के हनमाण में प्रयुि िोने वाले अन्य पिाथष हनम्न िैं–ररत िातृफ़लम्,् िुद्र्ि्रूतृ, ुद्र्ि्ीिि, िक्कर, वंक्षीरी, अष्टवगष (िीवक, ऋर्भक, मिे, मिामिे, काकोली, क्षीर काकोली, ररद्धि और बृद्ध्धि), िमूलू, ककषट सांर्ी, लाल चन्दन का चूणष, कोरंगी, िारुजसत, सोमवली तथा सात अन्य दुलषभ िडी-बूहटयाँ िो हिमालय में हमलती िैं।

इस अद्भुत और्धि के हनमाण की हवधि का वणनष यिाँ अनावश्यक िै;ै क्योंहक बहुत-सी डिी-बूहटयाँ हमलायी िाती िैं और िब रोगी को तत्काल इसकी आवश्यकता िो, इसको बनाना सम्भव निीं िै। भारतवर्ष में अनेक प्रधतहष्ठत आयुवेुहिक और्धि हनमाताओं िारा यि बडे ेपैमाने े पर बनाया िाता िै। च्यवनप्रिा बना-बनाया िी प्रयोग करने ेम ेंसरल रिता िै और यि िििे के िर भाग म ेंहमल िाता िै ैतथा यहि कोई चिो ेतो भी हबना हकसी योग्य और कुिल और्धि हनमाता के प्रत्यक्ष हििनेन म ेंइसके हनमाण की हवधि सीखे हबना इसे ेबनाना सम्भव निीं िै।

च्यवनप्रा सीने ेऔर पेट के बहुत से रोगों को भी दूर करता ि ै। यि ि ीतऋतु ुमें ि ब सरिी, खाँसी, अस्थमा तथा दुबलष पाचन ि हि आहि का प्रकोप रिता ि ै,ै हवेिर् रूप सेउपयोगी ि ै। यि और्धि से ेअधिक ि हिविषक ि ै, इसललए इसका प्रयोग सभी मौसमों म ेंहकया ि ा सकता ि ै। यि ि ीर और बुद्धिविषक समस्त आयुवेहिक और्धियों में से ेएक ि ै। बच्चे,े जस्त्रयाँ, ि िि या वृदि्- सभी सुरजक्षत रूप सेइसका प्रयोग कर सकते ि ैं। बहुत से लोग च्यवनप्रा का प्रयोग ि ीतऋतु ुम ें करते ि ैं जिससे उनके ि ीवन-काल में भी वृदि्धि ि ोती ि ै।

च्यवनप्रा सभी प्रकार के क्षयरोग ि ैसे रियक्ष्मा में प्रभावकारी बलविषक ि ै। क्षयरोग की प्रथम जस्थधत में ि ब कम ि हि ि ीनता ि ोती ि ै,ै इसका प्रयोग हकया ि ाये, तो बहुत लाभ ि ोता ि ै। प्रारहम्भक जस्थधत में च्यवनप्रा का प्रयोग करने से यि रोग की वृदि्धि रोक कर उसेठीक कर ि ेता ि ै। यि पुनः ि हि प्राहप्त ि ेतु ुअत्यधिक उपयोगी ि ै।ै यि मेिा म ेंवृदि्धि करता ि ै और इससे ेस्वर भी मिुर ि ो ि ाता ि ै। यि फेफडों और मूत्र-संस्थान के समस्त रोगों को दूर करता ि ै।

इसे ेप्रातःकाल खाली पेट थोडे ेदिू के साथ लेना चाहिए। हकिोर आयु ुवगषके ललए १ चाय का चम्मच-भर सुबि लेने ेके बाि पाव-भर दिू हपय।ें यहि व्यहि की जस्थधत बहुत कमिोर ि ो, तो उसेभोिन के बाि द्राक्षासव १ चाय का चम्मच भी पीना चाहिए। हनिषन वगष के लोग ि ो च्यवनप्रा निीं ले ेसकते ि ों, उन्हेंभी दुःखी निीं ि ोना चाहिए। उनको ि ब तक तािे ेआँवले हमलें, उनका रस लेना चाहिए और बाकी समय आँवले ेका चूणष १ चम्मच हनत्य लेना चाहिए। यि भी च्यवनप्रा के समान ि ी गुणकारी ि ै। यि ि क्कर या ििि ि के साथ ललया ि ा सकता ि ै।

२.सौ वर्ष मानव की सामान्य् ि ीवन-अवधि

"प्रत्येक मनुष्य को सौ वर्षया उससे ेअधिक ि ीना चाहिए, यि कोई काल्पहनक उहि निीं ि ै। मनोवैज्ञाहनक तथा प्राकृधतक जसद्ान्तों के अनुसार मानव के पूणष हवकजसत ि ोने के समय से े उसका सम्पूणष ि ीवन-काल पाँच गुणा ि ोना चाहिए। यि एक प्रभावकारी जसद्ान्त ि ै ि ो ब्रूटू सभ्यता में उदृ्त ि ै। ऱोडा चार वर्ष में पूणष हवकजसत ि ोता ि ै और बारि से िि चौ वर्ष तक ि ीहवत रिता ि ै। ऊुँट आठ वर्ष म ेंहवकजसत ि ोता ि ै और लगभग चालीस वर्षतक ि ीहवत रिता ि ै। इसी

प्रकार मानव का पूणष हवकास बीस से पच्चीस वर्ष में िोता िै, इसललए यहि कोई अनिोनी न िो तो उसेकम-से-कम सौ वर्ष िीना िी चाहिए।" यि पजश्चमी वैज्ञाहनक सेवेरेन का कथन िै।

इस कथन की तुलना आप श्रुधत, स्मृधृत, पुरुाणों तथा अन्य हिन्दू ्ग्रन्थों से करें और उनमें मनुष्य का पूण षिीवन-काल सौ वर्षका र्ोहर्त हकया िै। उस समय पच्चीस वर्षका समय तो जिक्षा और ब्रह्मचयष का रिता था। लेहकन यि िीवन-काल ब्रह्मचयष में दृढ़ रि कर िी प्राप्त हकया िा सकता िै। और इसीललए अष्टांगयोग या रियोग के रचहयता मिर्र्ष पतंलिल किते िैं-

"ब्रह्मचययप्रधतष्ठायां वीययलाभः।" ब्रह्मचयष में जस्थत रि कर िी आप पूणष आयु ुप्राप्त करने योग्य िो सकते िैं। चिो ेआप अन्य गुणों से रहित ि;ैं पर ब्रह्मचयष में जस्थत ि,ैं तो पूणष आयुकी प्राहप्त आपके ललए सम्भव िै। ब्रह्मचयष या आचार का अथष िै-चररत्र-हनमाण। आपका चररत्र अवश्य िी श्रेष्ठ िोना चाहिए। यहि ऐसा निीं िोगा, तो आप वीयषका िास करेंगे और आप ब्रह्मचयष में प्रधतहष्ठत निीं रि सकते, े इस कारण आप पूवषकाललक मृतूयु को प्राप्त िोंगे।

मि िेखते िै ंहक ऐसे े बहुत से लोग िोते िै ंिो अिमी िोति,ैं गलत मागष पर चलते िैं; लेहकन हफर भी उनके पास िीर्ायु और हिव्य िहियाँ िोती िैं। यि उनके प्रारब्ध का फल िै ; लेहकन यहि
उनका चररत्र उत्तम िोता और यहि वे इहन्द्रय-संयम रखते, तो वे ेआि से ेअधिक बुद्धिमान् ्और िहि-सम्पन्न िोते।

३.वृद्दि क्यों िोति?ै

(मनुष्य में वृद्दिावस्था की िैहिक प्रहिया को हवलहम्बत करने के ललए वैज्ञाहनक िोि)

धचहकत्सा हवज्ञान में हवकास िोने ेसे ेमानव में वृद्दिावस्था की िैहिक प्रहिया पर आिाररत खोि को नयी प्रेरणा हमली िै। िरीर की कोजिकाएँ वृद्दि कैसे िोती िैं और वे बाि के वर्षों म ें हियािीलता और उत्पािन के अयोग्य क्यों िो िाती िैं? इस हवर्य पर कई अमेररकी मिाहवद्यालयों में िोि हकये िा रिे िैं। अमेररकी मेहिकल एसोजसएिन के अध्यक्ष िा. एिविष एल. बोटषज़ का हवश्वास िै हक यहि पिुओं से तुलना की िाये तो मनुष्य का िीवन-काल िो वतषमान म ें ६८ वर्ष िै,ै वि १५० वर्ष िोना चाहिए।

अिैर्क यि पता लगाना चािते िैं हक मानव अपनी अपेक्षा के अनुरूप िीहवत क्यों निीं रिता ? क्या यि उसके भौधतक और आवेगात्मक अनुभवों का सम्मिलीकरण िै िो उसकी आयु का हनिारण करता िै?ै एक नव-स्थाहपत नाथष वेस्टनष यूहनवर्सषटी (इिान्स्तन इललनोइस) के मानव पोर्ण संस्थान में इस समस्या के समािान ितुआिार के दृहष्टकोण से ेपता लगाने का प्रयास हकया िा रिा िै ैहक मनुष्य के आिार का वृद्दिावस्था म ेंहकतना योगिान िै और वृद्दिावस्था के हवकास म ेंउसके िारा ग्रिण हकये गये ेपिाथष क्या भूहमका अिा करते िैं।

उपापचय में अडनयडमतता

एन्टीओक कालेि (यलोस्प्रिंग्स, ओहियो) में िी फेल्स ररसचषइंस्टीट्यूट फार स्टिीज़ ऑफ हूयूमन िेवेलपमेंट में मानव-िरीर पर मनुष्य के िन्म से पररपक्वता तक के अनुभवों पर िोि हकया िा रिा िै। न्यूयाकष िर की कोलहम्बया यूहनवर्सषटी में अनुवांजिकता और वातावरण पर िोि की िा रिी िै।

इलीनोइस यूहनवर्सषटी के िा. एन्ड्रू सी. इवी ने वृद्दिावस्था के बारे में यि बताया हक हवखण्िन पररवतषनों का वि समूि िै जिसमें हवर्म पिाथ षमानव-िरीर की कोजिका धभधत्तयों के मध्य एकहत्रत िो िाता िै। ऐसा िायि आन्तररक कमिोरी अथवा कुछ बाह्य कारकों या इन िोनों के कारण कोजिकाओं में िोने ेवाली उपापचय म ेंअहनयहमतता के कारण िोता िै।

आहार का प्रभाव

ाििष वास्पं्गिटन यूहनवर्सटषी (सेंट लुइस हमसौरी) के िा. आई. ए. लैंहिस एक कैलियम बाइंडंगि प्रोटीन पर ािि कर रि िैं। यि कोजिका-वृद्धि के हनयिण के ललए उपजस्थत िोता िै ैऔर यि अधत हियिील या हनहियि–िोनों िी िो सकता िै।ै कोजिकाओं के वृद्धि िोने की हिया
के समय यि अधत हियिील िो िाता िै ैऔर बहुत अधिक मात्रा में कैलियम बाँिता िै।

न्यूयाकष ििर के िाक्टर सी. विाष िाम्पटन ने िेखा हक प्रधतवर्ष असाध्य रोगों के कारण
अरबों लोगों की मृत्यु िो िाती िै। उन्होंनेसोचा ऐसी कोई रोग-प्रधतरोिक और्धि अवश्य आनी
चाहिए और इसका िो नमूना उनके मजस्तष्क म ेंथा, उसका परीक्षण हमनेसौटा यूहनवर्सषटी म ें
हकया गया। १८ से ५४ वर्षकी आयु वगष के ५०० लोगों का िस वर्ों तक ऐधच्छक परीक्षण करके उन लक्षणों का अध्ययन हकया गया िो रिवाहिहनयों म ेंकठोरता लाति ैंऔर िरिबाव म ें
वृद्धि करते िैं। प्रजसद्ध मनोवैज्ञाहनक एन्सेले कीज़ के साथ सात अनुसन्धानकता गण मनोवैज्ञाहनक स्वास्थ्य पर यि ििो कर रि िैं हक आिार और िारीररक हियिीलता नष्टिमी
रोगों से ेबचाव अथवा उन्हेंहवलहम्बत कर सकते िैं या निीं।

धचन्ता और तनाव

धचन्ता और तनाव के पररणाम पर भी हविेर् ध्यान हिया गया िै; क्योंहक ये बच्चों को अपराधियों म ेंबिल िेने ेकी िहि रखतिं। न्यूयाकष ििर में जितने ेभी ििाररणों को खिो करने े
के ललए ललया गया था, सभी में िाक्टर िेहेवि एब्रिमसन ने पाया हक अपराधियों की पाररवाररक
पृष्ठभूहम में तनाव, िर्, परीिानी और रोर् की भावना थी। ये ेपररजस्थधतयाँ केवल अपराधियों को िी पोहर्त निीं करतीं, प्रत्युत् ्बीमाररयों–िैसे ेहृिय रोग, चमषरोग, श्वसन रोग अथवा पाचन हिया
से सम्बहन्धत रोगों को भी िन्म िेती िैं, जिनसे हवनािकारी रोगों के िोने ेकी सम्भावना िो सकती िै।

आि से ेतीस वर्ष बाि ६० और ७० वर्ष के बीच की आयु के लोगों म ेंवृद्धावस्था से े
प्रभाहवत अक्षमता वालों की संख्या दुगनी िो िाने की सम्भावना िै। हकन्तु आिुहनक िरा-

धचहकत्सा खिोों के अनुसार, ऐसे ेलोगों म ेंसे अधिकांलोग अपनेज्ञान और अनुभवों के िारा समिा के ललए उपयोगी रिंगे।

४. प्रचुर ऊिा और िीर्ष िीवन िेतु पुकार

रोग निीं स्वास्थ्य आपकी यथाथष सम्पधत्त िै। आप उस अनामय या हनरोग पुरुर्, उस हनत्य ब्रह्म या परमात्मा के पुत्र ि ।ैं अपनेिन्मजसद् अधिकार को अभी इसी क्षण माँहगए और स्वस्थ, मिबूत, िर्षिाली और पुष्ट तथा प्रचुर ऊिा िहि सम्पन्न, उच्च स्तरीय िीवन िहि से ेसम्पन्न बनें और सौ वर्ीय िीवन की आिा के साथ िीवन हबतायें।

रोग और अल्पायु, अज्ञान और प्राकृधतक हनयमों के ज्ञान में कमी के कारण ोती ै। स्वाथष, लालसा और अपने ठी स्वभाव के कारण आप प्रकृधत के हनयमों का उल्लंर्न करते ैं। आप एक ठी बच्चे ेकी तरि व्यविार करते ैं। उसके बाि भी प्रकृधत माँ ो हक सबसे ियालु और हितैर्ी ै, वि आपके दुव्यषविार को सिन करती ै ैऔर आप पर अपने ेअनुग्रि की वर्ा करती ै ैतथा हवधभन्न प्रकार से ेआपकी सियता करती ै। स्वास्थ्य के हनयमों का अच्छा ज्ञान प्राप्त करें तथा उनका पालन करें। आप सौ वर्ष तक ीहवत रिंगे।

डवज्ञान और जीवन में वृद्धि

आिकल हवज्ञान के बहुत से ेपरीक्षणों िारा इस ीवन और मृतूयु ुकी रिस्यमय पिेली म ें रीर के क्षय के कारणों में ोने वाली वृदृधि रुक गयी ै। मानवर्ीवन मानवीय कोजिकाओं के पुनरुत्पािन िारा चलता ै। कोिकीय द्रव जिसमें नाधभक ोता ै, उसके पुंिको कोजिका किते े ैं। मानवर्रीर का हनमाण कई प्रकार की कोजिकाओं के बहुत से समूिों से हुआ ै। ये धभन्न-धभन्न प्रकार के कायों का सम्पािन करती ैं और इनका हनरन्तर पुनर्नषमाण और हवखण्िन ोता रिता ै। एक समयावधि के पश्चात् ्इनकी पुनुर्नषमाण की क्षमता कम ो ाती ै और मनुष्य अब बूढ़ा ोने लगता ै। पिले ऐसा कि ाता था हक रीर का प्रत्येक भाग प्रत्येक सात वर्ष में पूणषरूपेण नवीन ो ाता ै; हकनुतु अब यि अवधि ेढ़ वर्ष ो गयी ै।

ऊतक कई प्रकार के ोतेंं ैसै-पिी ऊतक, नाडी ऊतक आहि। संस्थान भी कई प्रकार के ैं ैसे-पाचन संस्थान, नाडी संस्थान आहि। पाचन संस्थान में मुख, अन्न नललका, आमािय, छोटी आुँत, बडी आुँत आती ैं। पररसंचरण संस्थान में हृिय, धमनी, कोजिकाएुँ आती ैं। ललम्फेहटक संस्थान, लेक्टीलस, ललम्फेहटक और ललम्फेहटक ग्रहन्थयाँ, पिी संस्थान, त्वचा संस्थान इसमें त्वचा या एपीर्मषस, क्यूहटकल या ि मषस, स्वेि ग्रहन्थयाँ जिनसे े पसीना हनकलता ै ।ै सेहवजसयस ग्रहन्थ जिनसे चबी का स्रवण ोता ै। मूतूर संस्थान में गुिे, मूत्रािय, मूत्र नललकाएुँ आते ैं। प्रिनन संस्थान जिसमें पुरुर्ों में वृर्ण, जस्त्रयों म ेंगभािय और अण्िािय आते ैं। अन्तःस्रावी संस्थान में अन्तःस्रावी ग्रहन्थयाँ ैसे थायराइि, पैराथायराइि, मजस्तष्क म ेंपीयूर् ग्रहन्थ, पेररहनयल ग्रहन्थ और एिरीनल ग्रहन्थ ोती ै। रीर के ऊतकों में ोने वाले रचनात्मक और हवखण्िनों वाले े पररवतषनों के औसत को उपापचय किते ैं।

एक वैज्ञाहनक का हवश्वास िै हक रि पररसंचरण संस्थान िी मृतूयु का रिस्य िै। इसललए
वि रि का उपचार रासायहनक पिाथष िारा करता िै। एक अन्य वैज्ञाहनक का हवश्वास िै हक
िीवन का स्थान थाइराइि ग्रहन्थ िै। इसललए वि वृद्ि िो गयी थाइराइि ग्रहन्थ को धचम्पािी की
युवा वेररल ग्रहन्थ से बिलता िै। अन्य वैज्ञाहनक यि सोचते िैं हक वृद्िावस्था मानवि–रीर की कुछ
मुख्य ग्रहन्थयों के क्षय के कारण िोती िै। कई िाजि और वृद्ि लोगों को इन ग्रहन्थयों का रस िेने े
पर वे ेस्वस्थ स्त्री-पुरुर्ों में पररवर्तषत िो गये।
ऐसे ेआिुहनक चमत्कार हनत्य प्रधत िोते रिते िैं। हकन्तुवेरोगी मनुष्यों को अचे्छे स्वास्थ्य
िेतु ुसिायता करते िैं; लेहकन वे िीवन की सामान्य अवधि में वृद्धि निीं करतेऔर न िी वे स्थायी
युवा बनेरिने म ेंआने ेवाले प्रधतरोिों का समािान िी करते िैं। वे ेएक अस्सी वर्ीय वृद्ि को सौ
वर्ष की आयु ुतक पहुँचाने में सक्षम निीं िै। मनुष्य अाि भी कोजिकाओं के हवखण्िन की प्रहिया,
जिसे वृद्िावस्था कितेिैं, के कारण मर रिा िै।

रोगी यहि अिेड िै ैतो उसके पुन: नवीनीकरण का कोई स्थायी प्रभाव निीं िोता। यि ठीक
वैसा िी िोता िै िैसै एक थके हुए मनुष्य को िराब की बोतल से ेउत्तेिना आती िै और िीघ्र िी
पुनः हगर पडता िै। वे आँखें जिनमें थोडी िेर के ललए चमक आयी थी, वे ेपुनः हनस्तेि िो िाती िै।
मजस्तष्क थोडी-सी िेर के ललए अत्यन्त तीव्रता से ेकाम करता िै और बाि म ेंपुनः कमिोरी अपना
प्रभाव हिखाने ेलगती िै। कृहत्रम रूप से ेउपचाररत ग्रहन्थयों को उनकी िहि से ेअधिक काम करने े
िेतु ुबाध्य हकया िाता िै। यहि ये वैज्ञाहनक इन कोजिकाओं को िैसे ेवे ेयुवावस्था में स्वयं िी पूवूष-
अवस्था को प्राप्त करती थीं, वैसै िी वेवृद्िावस्था में भी पूवावस्था को प्राप्त कर लें, ऐसी कोई
खोि हवश्वसनीयता से करते ेतो इस मानवि–रीर के उपयोग की कोई सीमा निीं िोती।

रीर का सौन्दयष, िोभा और अभेद्य सुदृढ़ता- ये ेसब इस बात की ओर संकेत करती िैं हक
आपका िरीर पूणष हनिोर् िै। िीवन ऊिा का एक पुंि िै। िरीर हकसी अन्य स्रोत पर भी हनभरष
िो सकता िै िैसे—सूयष, हिव्य प्राण, संकल्प िहि आहि। िठयौहगक हियाएँ संस्थान में आन्तररक
रूप से ेसुिार करती िैं और कोजिकाओं को नवीन िहि, ओि और िीवनी िहि प्रिान करती
िैं। योगी ऊिा के अविोर्ण तथा िरीर के संरक्षण के ललए ऊिा को प्रयोग करने की हवधि का
ज्ञान रखतेिैं। उनके पास अत्यधिक गरमी या ठण्ढ को सिन करने की िहि तथा आिार और
िल के हबना िीनेकी िहि िोती िै। वे ेये ेसमस्त िहियाँ अपनी दृढ़ इच्छा िहि से प्राप्त ऊिा

ारा प्राप्त करते ैं। ीरीर को व्यवजस्थत रखने की अन्य हवधि ै-वायु कुम्भक। इस हवधि म ेंवायु ु को हनगला या खाया ाता ै। इससे ीरीर अभेद्य ो ाता ै,ै उसे ेकोई चोट न्हीं पहुँचा सकता। ऐसे योगी को रोग, मृतूयु ुतथा कष्ट का अनुभव न्हीं ोता।

५. ीवन-काल में वृदूधि का यौहगक मागष

योग के अनुसार मनुष्य के ीवन में श्वासों की संख्या हनजश्चत ै। प्रधत हमनट में श्वासों की संख्या पन्दरि ोती ै।ै यहि श्वास रोकने अथात् ्कुम्भक ारा श्वासों की संख्या र्टा सकें या खेचरी मुद्रा ारा श्वास रोकी ा सके, तो आप अपने ीवन काल में वृदूधि कर सकते ैं।

योगी च्यांगीव ो हक आलन्दी के योगी ज्ञानेव (मिाराष्ट्र) को ेखने ेबार् पर सवार ो कर गये ेथे, वे ेसौ वर्षजिये। उनके सामने ेमृतूयुिेव यमरा ब आते थे,े तो वे ेअपनेप्राणों को सुरु्म्ना में ले कर चले ाते ेऔर समाधिस्थ ो ातेथे। इस प्रकार उन्होंने ेमृतूयुिेव को पराजित हकया। योहगयों को इच्छा-मृतूयु की जसद्धि प्राप्त ोती ै।

६. सौ वर्ीय िीवन िेतु विोहन्तक हवधि

आप हिव्य िैं। इसी के ललए जियें। अपनी हिव्य प्रकृधत का अनुभव और साक्षात्कार कीजिए। आपके िैहनक िीवन-संग्राम में िब दुःख, रोग, कहठनाइयाँ और बािाएँ आयें, हनरािा न िों, हिम्मत न िारें। अपने भीतर से िेसास और आध्याधत्मक िहि ग्रिण करें। आपके भीतर िहि और ज्ञान का अनन्त कोर् हवद्यमान िै। इस स्रोत के िोिन के तरीके को िानने का प्रयास करें। अपनेअन्तर में गिरे गोते लगायें। बैठ िायें। अपनेभीतर की पहवत्र हत्रवेणी के अमरता के िल में िुबकी लगायें। िब आप हिव्य स्रोत को िायेंगे और 'मैं अमर आत्मा हुँ' का साक्षात्कार करेंगे, तब आप पूणषतया हवश्रान्त, पुनुयुवषा और सिीव िोंगे।

िब कहठनाइयाँ और दुःख आप पर आन पड,ें असन्तोर् न करें, बुिबुिायें निीं। प्रत्येक कहठनाई आपकी संकल्प िहि को सुदृढ़ करने का सुअवसर िै। अपनी सिन िहि बढ़ायें और अपनेमन को ईश्वर की ओर ले िायें। उनका मुसुकरा कर स्वागत करें। आपकी कमिोरी म ेंिी आपकी वास्तहवक िहि हनहित िै। आप अिेये िैं। आपको कोई भी चोट निीं पहुँचा सकता। सभी कहठनाइयों पर एक-एक करके हविय पायें। सद्गुणों का हवकास करें। आध्याधत्मक पथ पर चलें और पिचानें- "मैं अमर आत्मा हुँ।" िर बात का सामना प्रसन्न मुखाकृधत से करें। ईश्वर के रिस्यपूणष मार्गिषिन को समझें। वे आपके अमर हमत्र िैं। हनम्न सूत्रों को मानजसक रूप से कई बार िोिरायें, इनके अथष पर धचन्तन-मनन करें। इस हवधि से िाक्टरों िारा असाध्य र्ोहर्त हकये गये रोग भी ठीक िो सकतेिैं। यि हनःसन्देि कभी असफल न िोने वाली हिव्य और्धि िै। िाँ, इतना अवश्य िै हक आपको पररणामों की िैयषपूवषक प्रतीक्षा करनी पड सकती िै। स्वयं को सुझाव िेना मात्र विोन्त में िी िोता िै।ै इस हवचारिारा का सूत्र िै-"मैं ईश्वर की कृपा से हिन-प्रधत-हिन सभी प्रकार से श्रेष्ठ और श्रेष्ेठ बनता िा रिा हुँ।" यि विोन्त की हनजश्चत र्ोर्णा और दृढ़ वचन िै।

अब गायें और अनुभव करें :

आनन्दस्वरूपोऽमि्

मैं आनन्द की मूर्तष हुँ

मैं आनन्द का सार हुँ

अनामयोऽम्ि ्मैं हनरोग आत्मा हुँ

मैं पूणष स्वास्थ्य हुँ

मैं न िरीर हुँ, न मन हुँ

मैं आरोग्य की मूर्तष हुँ

मेरेिरीर में कोई रोग प्रवेि र्निीं कर सकता

मेरा संकल्प ि्ुद्ऱ और अटल िै ै

मैं अिर-अमर हुँ

लोग किते िैं - "हनत्य एक सेब फल खाने से िाक्टर दूर रिते िैं।" यि मिुँगा िै। यि सन्दिेास्पि िै। मैं किता हुँ- 'आप उपयिुष सूत्रों की िहि के साथ जियें।" यि अकेला िी आपको सभी िाक्टरों से दूर रखेगा।

यि बहुत िी सस्ता िै। यि हनस्सन्दिे सभी रोगों की रक्षक और रामबाण और्धि िै। आप धचहकत्सकों के हबल और धचन्ता ि-ोनों से िी बच िायेंगे। यि साथि-ी-साथ आपको आत्मसाक्षात्कार भी प्रिान करेगी। मुझ पर हवश्वास करें। सन्दिे त्याग िें। मैं आपको हवश्वास हिलाता हुँ। आप यि नश्वर िेि निीं िैं। सत्ि्-धचद्-आनन्द में प्रसन्न रिें तथा स्वयं को रोग और मृतूयु ु से मिु कर िें।

७.ब्रह्मचयष िारा िीवन में वृदूधि

वीयष के संरक्षण सेपुरुर् िरीर की पूणषता, नवयौवन और िीर्ायु को प्राप्त करता िै। यहि पुरुर् के िरीर में वीयष का स्रवण हनरन्तर िोता रि,े तो या तो यि िरीर से ेबािर हनष्काजसत िो िाता

ै यो इसका अविोर्ण िो िाता िै। वतषमान म ेंअधिकांप्रमालणत तथा हनरन्तर हकये िाने ेवाले े वैज्ञाहनक अिेर्णों में पाया गया िै हक िब वीयष का संरक्षण हकया िाता िै, तो यि संस्थान िारा अविोहर्त कर ललया िाता िै और यि रि का पोर्ण तथा मजस्तष्क को बल प्रिान करता िै। िाक्टर लीयो िेहवस कितिें-"इस तत्त्व (वीयष) का संरक्षण िरीर को िजििाली तथा मन को ओिस्वी बनाने ेऔर बुद्धि की प्रखरता िेतु ुआवश्यक िै।"

िाक्टर ई. पी. हमलर ललखते िैं- "वीयष नि चािे िाने अथवा अनिाने में िो, यि िीवन िजि का प्रत्यक्ष नि िै। अब तो यि सावषभौहमक रूप से ेस्वीकार कर ललया गया िै हक रि के कुछ चुनेहुए तत्त्व वीयष के संर्टन म ेंभाग लेते िैं। यहि ये ेहनष्कर्षसिी िैं, तो इनसे ेयि जसद्ध िोता िैहक मनुष्य को स्वस्थ रिने िेतु ुनैधतकतापूणष िीवन िीना अहनवायषिै।"

ब्रह्मचयष काया-जसद्धि प्राप्त करने ेका आिार िै। पूणूष ब्रह्मचय षका पालन करना चाहिए। यि सवाधिक मित्त्वपूणष िै। योगाभ्यास िारा वीयष ओि िजि म ेंपररवर्तषत िो सकता िै। ओि िजि से ेसमस्त कोजिकाएँ सिीव या हवद्युत् ्िजि से ेसम्पन्न िो िाती िैं। ब्रह्मचय षके पालन म ें िीर्ासन, प्राणायाम और ध्यान सिायक िोतिे। ये संस्थान को अन्दर से पुनिीहवत करते िैं और कोजिकाओं को नवीन बल, ओि और िीवनी िजि प्रिान करते िैं। योगी का िरीर हनिोर् िोता िै, उसके हिया-कलापों म ेंआकर्षण और जिष्टता िोती िै। वि इच्छा-मृतूयु का स्वामी िोता िै। इसी कारण भगवान् ् श्री कृष्ण अिुषन से े कित िैं -"तस्माद्योगी भवाि्षन।" "इसललए तुम योगी बनो, िे ेअिुषन।"

यहि योगी काया-जसद्धि प्राप्त कर लेता िै, तो समस्त रोग और उनकी प्रवृधृत्तयाँ नष्ट िो िाती िैं। वि हवपरीत िन्द्वों िैसे ेसिी, गरमी आहि से अप्रभाहवत रिता िै।े उसमें मल-मूत्र की न्यूनता या अदृश्यता िो िाती िै। भूख और प्यास की इच्छा समाप्त िो िाती िै। बहुत थोडा-सा भोिन वि लेता िै ैया भोिन को पूणषतया त्याग िेता िै। हकसी भी प्रकार का िेष अदृश्य िो िाता िै। उसे ेसिी, गरमी अथवा िेष के स्थान पर कुछ सुखिायक अनुभव िोते िैं। अलणमा, महिमा और लधर्मा-ये सभी जसद्धियाँ काया-जसद्धि के अन्तगतष आती िैं।

८.िीर्ायु िेतु उत्तम चररत्र की आवश्यकता

सिाचार की प्राहप्त और उसकी स्थापना के िारा िी मात्र आप पूणष आयुया अनन्त सुख को प्राप्त करने योग्य िी सिकते िैं। यहि आप अन्य गुणों सेिीन भी िों, तो भी मात्र चररत्र की स्थापना से आप पूण षआयु ुप्राप्त कर सकते िैं। आचार और चररत्र-हनमाण एक िी बात िै। आपका चररत्र उत्तम िोना चाहिए, अन्यथा आप ब्रह्मचय षका पालन निीं कर सकेंगे, वीयष या ओज िी रक्षा हि का संरक्षण निीं कर सकेंगे और इसललए पूवूषकाललक मृतूयु ुको प्राप्त िोंगे। श्रुधुतयों म ेंमनुष्य की आयु ु सौ वर्ष बतायी गयी िै। और, आप इसे मात्र ब्रह्मचयष में जस्थत िो कर प्राप्त कर सकते िैं।

आपको एक बात और स्मरण रखनी चाहिए हक िीर्ायु ुका रिस्य भोजन और पेय के चुनाव तथा संयम, जिष्टता, िुद्धिता और िीवन के प्रधत धाधमिक दृहष्टकोण पर हनभरष करता िै। िराबी, िोधि तथा आलसी लोग पूण षआयु प्राप्त करने की आिा निीं रख सकते।

९.िीर्ायु-प्राहप्त के ललए आध्याधत्मक धचहकत्सा

मनुष्य को अपने दुगुषणों को दूर करनेका प्रयास करना चाहिए। िोध रि में हवर् उत्पन्न करता िै और मजस्तष्क, यकृत तथा रि और सम्पूणष िरीर म ेंगरमी उत्पन्न करता िै। यि ज्वर, िताि आहि भी उत्पन्न करता िै।

भय से हनम्न रि िाब, िीनता उत्पन्न िोती िै। यि लाल रि कलणकाओं को नष्ट करता िै। यि चेिरे को पीला कर िेता िै। इसके हृिय, यकृत और आमािय पर पडनेवाले प्रभाव से अपच, िस्त या कि और नपुंसकता उत्पन्न िोते िैं।

र्ृणा से नाहडयों में तनाव, आकुलता, बेचैनी, खाँसी, ज्वर, रि म ेंकमी, अपच आहि रोग िोते िैं।

आत्म-त्याग : यि रोगों की सेना जैसे ेओीणष, गहठया, मिुमेि, यकृत और आँतों के रोग तथा रि िबाव को दूर कर िेता िै। यि हृिय को बलिाली बनाता तथा मजस्तष्क और नाहडयों को िहि प्रिान करता िै।

दिर् प्रेम : यि प्रसन्नता, मन की िाहन्त, िरीर के अंगों के कायों में लयबद्धता, रि के पररमाण और स्तर में वृद्धि करता िै तथा मन को ईश्वर की ओर मोडता िै।

सत् : यि हृिय और मन को िहििाली बनाता िै, मन की िाहन्त, सुख, आन्तररक िाहन्त और आध्याधत्मक दृढ़ता लाता िै। इससे भयमुिता आती िै।

ध्यान : यि एक आश्चयषिनक िहिविषक िै िो समस्त संस्थानों और अंगों में सामंस्यि लाता िै तथा कोजिकाओं को पुननषवीन करता िै। रोगों को दूर करता िै। रोगों की वृद्धि को रोकता िै और िीवन में अपेक्षा से अधिक वृद्धि करता िै।

िीवन में वृद्धि तथा मृत्यु को दूर रखने के ललए िोि, घृणा और भय का उन्मूलन एक मनोवैज्ञाहनक हवधि िै। वैराग्य की उन्नधत, प्रेम का हवकास, सत्य पर दृढ़ रिना तथा ध्यान का अभ्यास-ये सभी सौ वर्षीय िीवन के ललए आध्याधत्मक और्धियाँ िैं।

१०. िीर्ायु के ललए छाया-त्राटक

छाया पर हनत्य त्राटक करने से दृष्टव्य तथा अदृश्य वस्तुओं की प्राहप्त िोती िै। इसके िषन से मनुष्य हनस्सन्दिे पहवत्र बन सकता िै। आप जिस प्रश्न का उत्तर चािते िैं, इस छाया से प्राप्त कर सकते िैं। िो इस यौहगक हिया का अभ्यास करता िै, उसे इस बात का ज्ञान िो िाता िै हक वि जिस काम को करने िा रिा िै, उसमें सफलता हमलेगी या निीं। जिन योहगयों ने इस हिया को ध्यानपूवषक हकया और इससे लाभ उठाया, उन्होंने र्ोहर्त हकया िै-"िब आकाि स्वच्छ िो, तब सूयष के प्रकाि में अपनी छाया पर त्राटक करें, उसके बाि आकाि में इसी छाया को िेखने का प्रयत्न करें। यहि एक क्षण के ललए भी आपको अपनी छाया आकाि में हिखायी पडे, तो समलझए आपने उस समय ईश्वर को िेख ललया।" िो अपनी छाया को हनत्य आकाि में िेखता िै, वि िीर्ायुप्राप्त करता िै। उसकी कभी अकाल मृत्यु निीं िोती। िब छाया का पूणष प्रधतहबम्ब हिखायी िे, तो योगी हविय और सफलता प्राप्त करता िै। वि प्राणों पर हविय प्राप्त करके सवषत्र िा सकता िै। इसका अभ्यास अत्यन्त सरल िै। सािक को अत्यन्त कम समय में िी पररणाम हमल िाते िैं। िब सूयषहनकले, उसके सामनेइस प्रकार खडे िो िायें हक आपकी छाया भूहम पर पडे और आप

इसेहबना हकसी कहठनाई के िेख सकें। अब आप छाया के गलेको थोडी िेर तक एकटक िेखें (त्राटक)। अब इसे ेआकाि में िेखें। यहि हिखायी िे, तो यि अत्यन्त िुभ िै। छाया आपके प्रश्नों का उत्तर िेगी। यहि आप छाया को आकाि में न िेख पायें, तो तब तक अभ्यास करें, िब तब आप इसेन िेख लें। आप चन्द्रमा के प्रकाि में भी यि अभ्यास कर सकते िैं।

११.वृद्धावस्था को रोकने िेतु व्यायाम

आयु में वृद्धि के साथ-साथ िरीर में हवरि्ता बढ़ना अहनवायष िै। ऐसा किा िाता िै ै हक यहि यि हवरि्ता रोकी िा सके, तो आयु म ेंवृद्धि से िोने वाले ेरोगों पर रोक लगायी िा सकती िै। हनम्न हवधियों के िारा इस हवरि्ता को रोका िा सकता िै :

१. डवपरीत करिी : प्रातःकाल और सायंकाल कम-से-कम एक र्ण्टे रिी करें।

२. सरस्वती चालन : प्रातः और सायं कम-से-कम ४५ हमनट। इसके तुरन्त बाि भजस्त्रका करना आवश्यक िै।

३. बध-त्रय : हनम्निमानुसार बन्ध-त्रय करें। प्रथम सरस्वती चालन, हफर िालन्धर बन्ध, हफर उड्डयान बन्ध और अन्त म ेंमूल बन्ध। यहि उपयुिष अभ्यास केवल कुम्भक के साथ संयुि करके हकये िायें, तो वृद्धावस्था रोकी िा सकती िै।

१२. मृतूयु पर हविय के यौहगक रिस्य

िी तीनों नाहडयों-इडा, डंपंगला और सुरुम्ना की हिया पर हनयिण कर सकता िै तथा िो सुरुम्ना में प्राण को जस्थर कर सकता िै और मन का िोन कर लेता िै, मात्र विी काल या मृतूयु को िीत लेता िै।

वि ◌ो प्राण को सुर्म्ना म ◌ेंजस्थर करके उसे ◌ेब्रह्मरन्ध्र तक ले कर ◌ाता ◌ि,◌ै उसे ◌ेसमाधि का अनुभव ◌ोता ◌ि◌ै। योगी अपनी मृतूयु ◌ुके समय को ◌ानता ◌ि◌ै। वि अपने ◌ेप्राण को सुर्म्ना में ले ◌ाता ◌ि◌ै, विाँ से ◌ेउसेब्रह्मरन्ध्र में ले ◌ाता ◌ि◌ै और इस प्रकार मृतूयु पर हविय प्राप्त कर लेता ◌ि◌ै।

समय या मृतूयु को काल किते ◌ि◌ैं। बहुत-सी जस्थधतयाँ समय सेसम्बद् ◌ि◌ैं। इसीललए यि कि ◌ा ता ◌ि◌ै-"कालयधत इधत कालः।" ◌ि न्म-मृतूयु सभी काल में ◌ो ◌ती ◌ि◌ैं। समय या काल से परिाने ◌े का अथष ◌ि◌ै - अमरत्व प्राप्त करने ◌ितु ◌ि◌ुन्म-मृतूयु सेपरिाना। सूयष या डंपंगला तथा चन्द्र या इिा नाडी- ◌ि◌ोनों सभी प्रालणयों के ललए हिन और रात का हनिारण करती ◌ि◌ैं। ◌ि ब तक ये ◌ि◌ोनों हियिाील रिती ◌ि◌ैं। हिन और रात एक के बाि एक आते रि◌ते◌ि◌ैं और इस प्रकार ◌ीवन समाप्त ◌ि◌ो ◌ाता ◌ि◌ै। बि आप श्वास बािर हनकालते ◌ि◌ैं, ◌ि◌र बार चार अंगुल श्वास खो ◌िेते ◌ि◌ैं; क्योंहक आप श्वास तो आठ अंगुल लेते◌ि◌ैं और बािर हनकालते ◌ेसमय बारि अंगुल हनकालते ◌ि◌ैं। मत्यष प्राणी में मुख्यतया चन्द्र नाडी कायष करती ◌ि◌ै। चन्द्र नाडी के प्रविा को रोक कर मनुष्य बहुत लम्बे समय तक ◌ीहवत रि सकता ◌ि◌ै।

सुर्म्ना नाडी काल का भक्षण करती ◌ि◌ै। यि मिान् ◌्यौहगक रिस्य ◌ि◌ै। सुर्म्ना में श्वास को रोक कर मनुष्य अचे्छे स्वास्थ्य का उपभोग कर सकता ◌ि◌ै और अपनी◌ीवन में अनन्त काल की वृद्धि कर सकता ◌ि◌ै। श्वास को सुर्म्ना से ◌ेसिस्रार (जसर के ◌ीर् षभाग) म ◌ेंले ◌ाने से व्यहि अमरत्व प्राप्त करता ◌ि◌ै ◌ैऔर अमृत-पान करता ◌ि◌ै।

बि आपको मृतूयु का ज्ञान ◌ि◌ो, तो अपनी श्वास को सुर्म्ना में रोक लें। मृतूयु आपसे ◌ेदूर चली ◌ायेगी। इस प्रकार आप मृतूयु पर हविय प्राप्त कर अचे्छे स्वास्थ्य का आनन्द उठा सकते ◌ि◌ैं और अपने ◌ीवन को अहनजश्चत काल तक बढ़ा सकते◌ि।◌ैं

१३. ◌ि◌तायुकैसेबनें ?

धचन्ता न करें। कभी ◌ि◌ल्दबािी न करें। यहि आपको भोिन करने के ललए पयाप्त समय न ◌ि◌ो, तो भोिन न करें। पौहष्टक भोिन लें। हनत्य प्रधत सात र्ण्टे सोयें। कभी भी धचहकत्सकों से ◌े बेवकूफ न बनें। ◌ि◌वाई की दुकान पर न ◌ायें। ◌ि ब आप नब्बे ◌ेवर्षके ◌ि◌ो ◌ायें, तो ◌ि◌ो चािो ◌ेसो करें।

सिा ढीलेकालर वाले वस्त्र पिनें; क्योंहक बन्द कालर वाले वस्त्रों से थायराइि ग्रहन्थ में रि प्रवाि में अवरोि उत्पन्न िोता िै। बहुत अधिक मात्रा में दूि लें। दूि बहुत-सी ग्रहन्थयों का स्राव िोता िै। जितना अधिक-से-अधिक सम्भव िो, खुली िवा में रिें। हवविेर् रूप सेसूयष के प्रकाि में रिें। खूब व्यायाम करें। श्वास गिरी और हनयहमत रूप से लेनेमें साविानी रखें। हनत्य स्नान करें और प्रधत एक या िो सप्ताि में एक बार भाप स्नान करें। जछद्र वाले कपडे, जिनमें वायु का आवागमन सुहविानक रूप से िो, पिनें। जसर पर िलका कपडा ढाँकें तथा ऊँची एडी के िूते न पिनें।

राहत्र में िल्दी सो िायें और प्रातः िल्दी िागें। "िीघ्र सोना और िीघ्र िागना मनुष्य को स्वस्थ, बुद्धिमान् और समृद्धि बनाता िै।" बहुत अँिेरे और िान्त कमरेvec pi कम-से-कम एक लखडकी खोल कर सोना चाहिए। कम-से-कम छि र्ण्टे और अधिक-से-अधिक साढ़े सात र्ण्टे सोना चाहिए। िौिौल त्याग िें। चाय-काफी के प्रयोग में संयम रखें। िो स्थान तनावपूणष िों तथा जिन कमरों में रोिनिान और लखडहकयाँ न िों, ऐसी िगि न रिें।

१४. िीर्ाषयु के कुछ रिस्य

आपको सिा स्मरण रखना चाहिए हक िीर्ाषयु का रिस्य भोिन और पेय के चुनाव में हववेक तथा संयम, संतोष, ब्रह्मचयषतथा िीवन के प्रधत आिावािी दृहष्टकोण पर हनभरष करता िै। पेटू, रोबी, आलसी तथा ििी लोग पूणष आयु निीं प्राप्त कर सकते।

१५. िरीर की पूणषता िेतु सलाि

ऋहर् वाग्भट्ट ने अपने ग्रन्थ अष्टांगहृिय में अध्याय ३९ के २८ से ३२ वें श्लोक में काया जसद्धि की प्राहप्त िेतु एक उपचार बताया िै। नीचे काया कल्प की हवधि का अनुवाि हिया गया िै :

"एक स्वस्थ पलाि के वृक्ष का ऊपरी भाग काट लें और तने में िो खोखला स्थान िै, उसमें िी क्यूहबक हफट गिराई तक तािे आँवले का गूिा भर िें; हफर इसे कमल के तालाब से लायी गयी

हमट्टी से ेढाँक िें और ऐसी िगि रखें, िाँ िवा न लगेऔर इसके चारों ओर गोबर के कर्णे रख कर आग लगा िें जिससे नमी सूखू िाये।

"िब आँुवले का गूिा सूखू िाये,े तो इसे िीिे और मक्खन के साथ लेना चाहिए। चिों तो इसके बिा उबाला हुआ दिू पी सकते िैं। यि उपचार एक मिा तक चलता िै। इस उपचार में िो पथ्य बताये ेगये िैं, उनका साविानीपूवषक पालन करें तथा ठण्डे ेपानी का स्पिष भी न करें।

"इस उपचार में ग्यारिवें हिन की समाहप्त पर बाल, िाँत और नाखूनू हगरना प्रारम्भ िो िाते िैं और थोडे ेहिन बिा व्यहि अपना पूवूष रूप-रंग तथा ऐसी िहि िो कभी समाप्त निीं िोती और िो एक िाथी के बराबर िोती िै, प्राप्त कर लेता िै। वि सुदृढ़ मांसपेजियों से युि तथा बलवान्,् अत्यन्त बुद्धिमान् ्तथा िीवनी िहि से ेपूणष िो िाता िै ैऔर िािार वर्ों तक िीहवत रिता िै।"

कुछ आयुवेहिक वैद्य किते िैं ैहक यि काया कल्प धचहकत्सा प्रौढ़ आयु ुके मनुष्य िेतु ु प्रस्ताहवत िै ैतथा इसके ललए ग्रन्थों के अनुसार रोगी को ऐसे कमरेमें रखना चाहिए जिसके चारों ओर द्रो चारिीवारी िोनी चाहिए। इन िीवारों के मध्य दूसरी ओर िाने का मागष िोना चाहिए और बाकी हिस्सा ईंटों से ेबन्द िोना चाहिए। रास्ते ेको भी परिे से ेढका हुआ िोना चाहिए। कमरे ेम ेंसूयूष का प्रकाि, गरमी, वायु ुके झोंके आने का कोई मागष निीं िोना चाहिए तथा कमरेका तापमान हिन और रात मेंएक-सा बना रिना चाहिए।

इस काया कल्प से चेिरे ेकी झुर्रषया हमट िाती िैं ैऔर उसका मुखमण्लि काहन्तयुि िो िाता िै। वि नव-युवा िो िाता िै। वि उपचार के कमरेमें रखे र्ी के िीपक की मद्धिम रोिनी म ें भी हबना चश्मेकी सिायता के पढ़ सकेगा। यि उपचार ४५ हिन तक चलता िै। इस उपचार के बिा कुछ असािारण प्रधतफल भी िेखने ेको हमलते िैं तथा रोगी का िरीर पूणषरूपेण हनिोर् िो िाता िै।

१६. िीर्ायु और िरीर का रूपान्तरण
भारतीय औषधियों द्वारा

वतषमान युग हवज्ञान का युगु ि◌ै। यि वैज्ञाहनक ि◌ोों और अिेर्णों का युग ि◌ै।◌ै आिोकल
ि◌िन में बहुत तनाव ि◌ै। ि◌ीवन में बडी स्पिा ि◌ै। मनुष्यु को ि◌ीवन ि◌ीनेतु ◌ुबहुत प्रयत्न करना पडता
ि◌ै। उसके मजस्तष्क और नाहडयों पर अत्यधिक तनाव रिता ि◌ै। वि बहुत उत्तेिना में रिता ि◌ै। वि
बेचैन रिता ि◌ै। उसकी नाहडयों और मजस्तष्क पर अनुधचत ि◌बाव ि◌ै। वि ि◌ीघ्र ि◌ी थक ि◌ाता ि◌ै।◌ै
ि◌ैहनक ि◌ीवन-संग्राम में भयंकर संर्र्ष ि◌ै।

आयुवेि आपको उच्चस्तरीय स्वास्थ्य, ि◌हि, तेि, ि◌ीवनी ि◌हि तथा ि◌ीर्ायुकी प्राहप्त के मागष हिखाता ि◌ै।
यि वृद्धावस्था की पेिली को ि◌ल करता ि◌ै। यि युवावस्था के संरक्षण म ◌ें
आपकी सिायता करता ि◌ै। यि पुनिीवन की हियाहवधि 'काया कल्प' का हववरण प्रिान करता
ि◌ै।

च्यवन ऋहर् तथा अन्य प्राचीन ऋहर्यों ने ◌ेजिनका ि◌रीर वृद्धावस्था के कारण क्षीण ि◌ो
गया था, उन्होंने ◌ेइस 'काया कल्प' हवधि से ि◌ी अपनी ि◌ीवनी ि◌हि, बल तथा तेि को पुन: प्राप्त
हकया और अनहगनत वर्ों तक ि◌ीहवत रिे।

उन्होंने हवधभन्न ि◌डी-बूहटयों का अवलेि बनाया और इसे ◌ेग्रिण हकया। इस अवलेि को
'च्यवनप्राि' के नाम से ि◌ाना ि◌ाता ि◌ै। यि आि भी भारत के लोगों ि◌ारा उपयोग हकया ि◌ाता ि◌ै।

हवन्ध्य पवषत पर रिने ◌ेवाले ◌ेमाण्व्यि ऋहर् ने ◌ेएक आयुवेषिक रसायन ललया। उन्होंने इसके
ि◌ारा धचरस्थायी यौवन प्राप्त हकया।

संस्कृत ि◌ब्द 'काया' का अथष ि◌ै- 'ि◌रीर' तथा 'कल्प' का अथष ि◌ै-'नवीनीकरण' । काया कल्प
उपचार का वि प्रकार ि◌ै ि◌ो वृद्धावस्था और दुबलष ि◌रीर का ि◌ीणोद्धार करके, उसका पूवष यौवन और
बल प्रिान करता ि◌ै ◌ैतथा इहन्द्रयों को पूणष सामथ्यष प्रिान करता ि◌ै, अच्छा स्वास्थ्य प्रिान करता
ि◌ै। काया कल्प वर्ों तक नवीवन तथा ि◌ीवन को नये वर्ष प्रिान करता ि◌ै।

वैज्ञाहनक भी ऐसे आयुवेषिक रसायन की खोि कर रिे ि◌ैं, ि◌ो क्षय के हवरुद्ध लड सके तथा
वृद्ध लोगों में ि◌हि तथा यौवन उत्पन्न कर सके और मृत्यु के भय को ि◌ीत सके।

काया कल्प वात, हपत्त और कफ का प्राकृधतक सनुतुलन बनाता ि ै,ै सप्त ि ातुओं की हियिीलता को सामान्य करता ि ै तथा कई असाध्य रोगों का उपचार करता ि ै। काया कल्प हकसी अनुभवी वैद्य के हनिेिन में हकया ि ाना चाहिए।

क्षय, वृद्धावस्था और मृत्यु ुका कारण ि ीरीर म ें लम्बे े समय से े हवधभन्न हवषों का एकत्रीकरण ि ै। इसललए 'काया कल्प' करने के ललए पिले ि ीरीर का हनम्न पंचकमों ि ारा ि ुिधिकरण कर लेना चाहिए : १. नस्य कमष (नाजसका का ि ुद्धिकरण), २. वमन कमष (वमन), ३. हवरेचेन कमष (हवरेचन), ४. हनरोपा वजस्त (एनीमा), और ५. अनुवासन वजस्त ।

१७. कल्प धचहकत्सा के प्रकार

१. कुडट प्रवेशिका कल्प : इसमें रोगी को अँिेरे कमरेमें रिना पडता ि ै तथा काली गाय का दिू लेना ि ोता ि ै। कल्प की अवधि में ि ाढ़ी निीं बनानी चाहिए, ि ीतल ि ल को स्पिष निीं करना चाहिए और हमत्रों तथा सम्बहन्धयों से े दूर एकान्त में रिना चाहिए। यि कल्प पूणूष नव-यौवन प्रिान करता ि ै।

२. अज कल्प : यि कल्प बकरी के दिू ि ारा हकया ि ाता ि ै। बकरी ऐसी ि ोनी चाहिए ि ो चार पौण्ड दिू ि े। इस कल्प में नमक, हमचष और काफी का हनषेि ि ै। इस कल्प से मिुमेि, अिीणष, अस्थमा, गहठया तथा िाििता हनजश्चत रूप से ठीक ि ो ि ातिीं।

३. दूत कल्प : इस कल्प म ें ि ीत ऋतु ुम ें ि ो मिा तक गाय का ि ुद्ध िी गाय के दिू में ि ाल कर हनत्य प्रातःकाल ललया ि ाता ि ै।

४. हरड़ कल्प : इसमें ४१ हिन तक प्रातःकाल १ बडी ि रड का सेवन हकया ि ाता ि ै।

५. सोमलता कल्प : यि एक कहठन और साविानीपूवषक की ि ाने वाली तथा तीक्ष्ण स्तिावर प्रहिया ि ै। इसमें रोगी कुछ हिनों तक अचेतेनावस्था में रिता ि ै। उसकी त्वचा झड ि ाती ि ै; हफर वि चेतनावस्था म ें लौट आता ि ै ैऔर पूणषयुवा ि ो ि ाता ि ै।

६. बोधि कल्प : इस कल्प से व्यहि अपनी खोयी हुई स्मरण िहि पुनः प्राप्त कर लेता ाै। यि मानजसक श्रम करने वाले, बौद्धिक श्रम करने वाले, व्याख्याताओं, धचहकत्सकों, हवद्यार्थषयों और हविानों-सभी के ललए अत्यन्त लाभप्रि ाै।ै इसमें हकसी प्रकार के पंचकमष की कोई आवश्यकता निीं ाै। यि बहुत ाी सरल ाै। इसको मात्र एक सप्ताि या थोडे े हिन्दू ूऋहर्यों की पुनुयोवन-प्राहप्त की हवधियाँ और हिन करनेकी आवश्यकता ाोती ाै। इस कल्प में तेल, हमचष, खट्टी चीिं, बरफ, चाय आहि त्याग ाैं।

७. कि कल्प : इस कल्प से सफेि बाल कालेा ाोतिं। इसमें हकसी भी प्रकार के पंचकमष की आवश्यकता निीं रिती और भोिन सम्बन्धी कोई प्रधतबन्ध निीं ाै। इसेहकसी अनुभवी आयुवेहिक वैद्य के मागषिि–षन में करना चाहिए। इसमें वमन की इच्छा ाोती ाै।

१८. हिन्दू ूऋहर्यों की पुनयौवन-प्राहप्त की हवधियाँ

अधत प्राचीन काल में ाी हिन्दू ूऋहर् गण उन और्धियों की खोि में सफल ाो गयेथे िो मानव को आश्चयषिनक िीर्ायु प्राहप्त ाेतु ुतथा उसकी िारीररक और बौद्धिक िहि को अक्षुण रखने में सिायक ाै।ै काया कल्प धचहकत्सा का लक्ष्य ाी िारीररक तथा बौद्धिक ि हियों का पुननषवीनीकरण और िीर्ायुष्य की प्राहप्त ाै।

यि िरीर इस दृश्यमान् ्िगत् ्रूपी सागर को पार करने ेके ललए एक नौका ाै। यि इस काम को पूरा करने ाेतुतभी सक्षम ाोगी, ि ब यि स्वस्थ, सुदृढ़ तथा ि हिाली ाोगी। इसी कारण कई हविान् ्लोगों ने े किा ाै -"िरीरं आद्यं खलु िु मष सािनम्।्" यि ि रीर ि मष के अभ्यास ाे तु ुसवषश्रेष्ठ सािन ाै।"

बनारस हिन्दू ूहवश्वहवद्यालय के संस्थापक पलण्ति मिन मोिन मालवीय िी ने िब इस काया कल्प उपचार को हकया, तो उनको िेख कर लोगों को काया कल्प करने की िुन लग गयी। काया कल्प के बारे ेमें बहुत-सी अधतियोहियाँ भी प्रचललत ाैं।

लेहकन ो संयहमत ीवन नीं ीते ेतथा जिनका ीवन–म व्यवजस्थत नीं ै,ै वे इससे े लाभ नीं उठा सकते। काया कल्प उपचार हनःसन्दिे सभी के ललए नीं ै, यि उन्हीं के ललए ैं ौ आत्मसाक्षात्कार-प्राहप्त के ललए गम्भीरता से ेप्रयत्नीील ैं तथा इसी िन्म में भगवत्साक्षात्कार प्राप्त करना चिाते ैं और वेजिन्होंने मानव मात्र की सेवा ेतु ुअपना ीवन सर्पषत कर हिया ै।

मात्र हवर्यी ीवन ेतु ुकाया कल्प उपचार करना एक मिान् ्भूल ै। आध्याधत्मक लाभ के ललए ी प्राचीन ऋहर्यों ने इस हवधि को हवकजसत हकया।

ीि आचार-हनयमों का पालन नीं करते, ो आत्म-संयमी नीं ैं, जिनमें आध्याधत्मक िआिष नीं ैं, ो मात्र सांसाररक ीवन हबताते ैं, ऐसे लोग पूणषरूपेण पतन के गतष म ेंहगरे ेहुए लोग ैं। भिोन, हनद्रा, भय और मैथुन-ये ेचारों मनुष्ु्य और पिुओं में एक-समान ैं; लेहकन एक बात मानव को पिु ुसे ेअलग करती ै, वि ै हववेक या हवचार िहि।

डिी-बूहटयों से और्धियाँ हविेर् हवधि ारा बनायी ाती ैं। इनसे ेउपचार करते ेसमय व्यहि को हविेर् आिार लेना पडता ै। उसे ेएक हविेर् रूप से ेहनर्मषत कुटीर में रिना पडता ै,ै ीाँ पर उपचार से सम्बहन्धत सभी वस्तुएुँ रिती ी।ैं कुटी प्रवेजिका कल्प म ेंऐसे ी प्रधतबन्ध ैं, बि हक अन्य रसायन में ऐसेप्रधतबन्ध नीं रिते।

आयुविे की रसायन उपचार पद्धित म ेंपारा बहुत मित्त्वपूणष भूहमका आि करता ै। पारा 'जिव बीि' ै। पारे ेको 'नुरुपान' के हविेर् माध्यम ारा हमजश्रत हकया ाता ै। यि िहि प्रिान करता ै। पारेको ुद्धिकरण की अठारि हवधियों ारा ुद् हकया ाता ै। यि िहि, सूफूर्तष तथा ीर्ायुप्रिान करता ै ैऔर वृद्िावस्था की व्याधि को दूर करता ै। उपचार के ारा यहि सफलता प्राप्त ो ाती ै, तो युवावस्था के प्रतीक स्वास्थ्य और सौन्दयष पुनः प्रकट ो ाते े,ैं सफिे बाल काले ो ाते ैं और नेत्र-ज्योधत म ेंवृद्धि ो ाती ै।

वास्तव म ेंो आवश्यक ै, वि ै ैआध्याधत्मक काया कल्प - वि काया कल्प ो सम्पूणष गित् ्ो पाप से और बेचैनी से ेपूणष ै,ै उसुिेद् करेतथा उसकी यौवन, पूणष ुद्िता और ाहन्त को पुनः स्थाहपत करेतथा मनुष्यों के मध्य ईश्वर के साम्राज्य की स्थापना करे। इस ैहिक काया कल्प की तुलना में आध्याधत्मक काया कल्प कई गुणा श्रेष्ठ ै। ान्त ध्यान के हनत्य अभ्यास ारा

आध्याधत्मक काया कल्प हकया ि◌ा सकता ि◌ै। योगी अमरता के अमृतृ का पान करता ि◌ै। ि◌न्य ि◌ ◌ैं वे प्राचीन ऋहर्, जिन्होंने काया कल्प ि◌ैसी हवजिष्ट हवधि का ज्ञान ि◌मेंप्रिान हकया ! भगवान् ◌्करे, उन सबका आिीवाि आप सब पर रिे!

१९. योग तथा काया कल्प ि◌ारा नव-यौवन की प्राहप्त

योहगयों और ऋहर्यों तथा आयुविे की काया कल्प की हवधि, जिसके ि◌ारा नव-यौवन की पुनः प्राहप्त की ि◌ाती ि◌ै, उसेवैज्ञाहनकों तथा धचहकत्सकों की पजश्चमी हवधि (जिसमें व्यहि का उपचार पूणषतः भौधतक आिार पर हकया ि◌ाता ि◌ै) ि◌रा निीं सकती; क्योंहक काया कल्प की हियाहवधि मिान् ◌्तपजस्वयों ि◌ारा प्रयोग की ि◌ा चुकी ि◌ै तथा इसके प्रयोग से वे पुनुयोवन प्राप्त करने म ◌ेंसफल हुए ि◌ैं। काया कल्प यथाथषमें आयुविषक रसायन ि◌ै ि◌ो इस ििे को स्थाहयत्व प्रिान करता ि◌ै।

इसके ि◌ारा आप िब तक चािे ◌ेअपने ि◌रीर को स्वस्थ और बलवान् ◌्बनाये ◌ेरख सकते ि◌ैं। वास्तव में यि ि◌रीर ि◌ीवन-लक्ष्य की प्राहप्त के ललए एक सािन ि◌ै। कल्पना कर,◌े एक मनुष्य योगाभ्यास करता ि◌ै। लेहकन वि हनर्वषकल्प समाधि प्राप्त करनेके पूव षिी मृतूयु को प्राप्त ि◌ो ि◌ाता ◌ै। हफर वि नवीन ि◌रीर को प्राप्त करता ि◌ै ◌ैऔर पुनुः योगाभ्यास प्रारम्भ करता ि◌ै। हकनुतु पयाप्त प्रगधत के हबना ि◌ी पुनः मृतूयु को प्राप्त ि◌ो ि◌ाता ि◌ै, तो इस प्रकार मरने और पुनः ि◌न्म लेनेमें बहुत-सा समय व्यथष नष्ट ि◌ो ि◌ाता ि◌ै।

इसललए यहि ि◌मारा ि◌रीर स्वस्थ और ििृहाली बना रिे, यहि ि◌म ि◌न्म और मृतूयु ◌ुसे ◌े मिु ि◌ो सकें, तो ि◌मारे ◌ेपास योग सािना ि◌ेतु ◌ुबहुत समय ि◌ोगा और ि◌म अपनेिीवन-लक्ष्य को यिीं, इसी ि◌न्म में प्राप्त कर सकेंगे। यिी रसायनों का जसद्ान्ति ि◌ै। ये ि◌रीर को अमर बनाना जसखाते ि◌ै ◌ैंजिससे ि◌म काया कल्प के सािन, जिसमें हक ि◌डी-बूहटयों या पारा या गन्धक या नीम या आुँवला आहि का प्रयोग ि◌ोता ि◌ै, ि◌ारा ि◌ीवन के लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त करें।

इस ि◌रीर का हनमाण मन के ि◌ारा मन के उपयोग ि◌ेतु ◌ुहुआ ि◌ै। यि मन ि◌ी ि◌ै ि◌ो ि◌रीर का हनमाण करता ि◌ै। मृतूयु ि◌ोनेपर यि मन इस भौधतक ि◌रीर रूपी आवरण को फेंक ि◌ेता ि◌ै और दूसरे ◌े

न्मि में नवीन िरीर रूपी आवरण को िारण कर लेता ि। यि उसी प्रकार ि िसै मनुष्य िीणष-ीणिष वस्त्र फेंक कर नवीन वस्त्र िारण कर लेता ि।ै मन ऊा के हवश्वव्यापी कोर् से ेजितनी चािे उतनी िहि ग्रिण कर सकता ि। "यहि मन अगले िन्म में नये िेरीर का हनमाण कर सकता ि, तो वि यि काम हबना इस वतषमान िरीर को नष्ट हकये, उन कोजिकाओं को नवीन करके िो इस रीर का हनमाण करती िैं, अभी और यिीं क्यों निीं कर सकता?" यिी रसायनों का जसद्ान्ति ि ै और यि जसद्ान्ति एकिम सिी, ठोस, सैद्ाहन्तक और स्थायी ि।

२०. दुग्ि िारा काया कल्प से नव-यौवन की प्राहप्त

हिव्य वैद्यों अजश्वनीकुमारों तथा भगवान् ्िन्तरर (भगवान् ्हवष्णु के अवतार) जिन्होंने े इस आयुवेि पद्धित की व्याख्या की, को बारम्बार प्रणाम ि।

मानवि–ाधत के हिव्य वैद्य ििन्तरर भगवान् ्ने ेकिा ि—

अचुयुतानन्तगोडवन्दनामोच्चारिभेषजात्।्

नश्यडन्त सकला रोगाः सत्ं सित् विदाम्यहम्।्।

"अच्युत, अनन्त और गोहवन्द-भगवान् ्के इन नामों का िप करने से समस्त रोगों का नाि िाता ि,ै यि मेरा सत्य वचन ि।"

भगवान् ्के नाम म ेंऐसी िहि ि। लेहकन उन लोगों के ललए जिनकी भगवान् ्के नाम म ें अगाि आस्था और हवश्वास निीं ि ैतथा िो ऐसे िीवन के अभ्यस्त निीं िैं, भगवान् ्िन्तरर ने े उपचार की एक धभन्न पद्धित प्रिान की जिसेकाया कल्प किते िैं। यि कई प्रकार का िोता ि। काया कल्प का अथष ि-असाध्य रोगों या वृद्ावस्था से पीहडत िरीर को नवि–ीवन प्रिान करना। इसका एक अथ षयि भी ि हक िरीर को नवीन िहि, सूफूर्तष तथा नवीन स्वास्थ्य प्रिान करना। योगी लोग काया कल्प िारा सौ वर्ीय िीवन िीते थे।

काया कल्प का अन्य अथ षहकसी अन्य िरीर में प्रवि करना भी ि। योहगयों िारा इस प्रकार का काया कल्प 'परकाया प्रवि' िारा हकया िाता था। इसमें वे वतषमान िरीर को छोड कर अन्य रीर म ंप्रवि कर लेते थे। यि सभी के ललए सम्भव निीं ि। यि योग की उस हवजिष्ट िाखा म प्रवीण योहगयों ितु ुआरजक्षत ि।

मैं यिाँ दुग् काया कल्प िारा नवीनीकरण का हवस्तृत हववरण ि रि हुँ। आपको इसे मात्र जिज्ञासा ितु ुन पढ़ कर इसेकरना चाहिए और अपने हमत्रों म ंभी इसका प्रचार करना चाहिए।

हकसी के स्वास्थ्य में मौललक पररवतषन लाने के ललए तथा असाध्य रोगों के प्रभावकारी उपचार ितु िमें बहुत से काया कल्पों का हववरण हमलता ि। उन सबमें सवषश्रेष्ठ दुग् कल्प ि। इसम तिा हनकला गाय का दू प्रयोग हकया िाता ि। इस कल्प से आपको अच्छा स्वास्थ्य और ीर्घायुप्राप्त िोगी। िमारे प्राचीन ऋहर्यों ने इस कल्प का प्रयोग अनन्त काल तक हवर्य-सुखों के उपभोग के ललए निीं, वरन् मानवता की सेवा के ललए स्वयं को स्वस्थ रखने तथा आत्मसाक्षात्कार-प्राहप्त की अपनी सािना को हनरन्तर करते रिने के ललए हकया।

दुग् काया कल्प गाय और बकरी ोनों के दू से हकया िा सकता ि। ये वात, हपत्त और कफ तीनों से उत्पन्न िोने वाले सभी रोगों म ंप्रभावकारी िैं। ये तीनों िी समस्त रोगों का कारण ि। कोई भी रोग इन कारणों में से हकसी एक में ढूँढ़ा िा सकता ि। हवर् से उत्पन्न रोगों को दूर करने के ललए गौ मूत्र कल्प हकया िाता ि। यि गाय के मूतूर से हकया िाता ि।

दुग् की कल्प हवधि नीचे िी िा रिी ि। यि तीस हिनों तक चलता ि। इस कल्प से आप उहि करने वालेबहुत से रोगों से मु िो िायेंगे। यौन-हवर्य में पूण षसंयम करें। प्यिा, हमचष तथा अन्य उत्तेिक भोज्य पिाथष न लें। येप्रधतबन्ध सम्पूणूष कल्प अवधि में अहनवायष िैं। काया कल्प जसरिष, ज्वर, क्षय, आँव आना तथा कि में लाभप्रि ि। यि आपको अच्छा स्वास्थ्य, यौवन तथा मुख पर ति प्रिान करेगा।

इस कल्प के ललए सवाधिक अनुकूल समय िीत ऋतु ुके बाि तथा ग्रीष्म ऋतु ुके पूवष ि। इसके ललए वसन्त ऋतु ुहविेर् रूप से अनुकूल ि; क्योंहक इस समय न तो बहुत अधिक गरमी िोती और न िी ठण्ढ अधिक रिती ि।

इस कल्प को िब सूयूष उत्तरायण में िो और िुक्ल पक्ष िो, तब प्रारम्भ करना चाहिए। दुग्ि काया कल्प की अवधि में हविेर् साविानी रखनी चाहिए और इस समय िारीररक व्यायाम तथा जिन कामों में िारीररक श्रम करना पडे, े वे न करें। इसको प्रारम्भ करनेसे ेपिले अपनी आँतों की िुद्धि हकसी अचे्छे हवरेचक िैसे ेहत्रफला या िुद्ि िरीतकी चूणष िारा कर लें। इससे ेसंस्थान म े एकत्र गन्दगी दूर िो िायेगी।

इस उपचार में तिो ेगाय के दूि की मुख्य भूहमका िै। ९ छटाँक (४५ तोला अथात् ्५४० ग्राम) गाय का दूि एक पीतल के कलई वाले बतषन में या जिकल स्टील के बतषन में ले लें। इसमें १५ तोला (१८० हम.ली.) करेले का रस हमलायें। यहि करेले का रस न हमले, तो आप ६ मािा (६ हम.ग्रा.) हत्रफला चूणष या ९ मािा (९ हम.ग्रा.) हत्रकुट चूणूष ले सकते िैं। हत्रकुट चूणूष सोंठ, पीपल और काली हमचष के चूणषको बराबर मात्रा में हमलाने ेसे ेबनता िै। इसे ेसभी चीिें ३-३ तोला (३६-३६ हम.ग्रा.) हमला कर तिाा िी बनायें। हत्रफला या हत्रकुट चूणष हकसी अचे्छे आयुवेहिक स्टोर सेप्राप्त हकया िा सकता िै। चूणष को दूि में हमला कर दूि िीमी आँच पर गरम करें। इसेतब तक गरम करें हक यि आिा सेर (४८० हम.ली.) बचे। अब इसे ेठण्ढा िोने िें। इसमें एक तोला (१२ हम.ग्रा.) हमश्री हमलायें। पिले हिन मात्र यिी दूि पीना िै। अन्य कोई पिाथषन लें। अगले हिनों में यहि आप दूि के साथ-साथ अन्य कोई पिाथष लेनेा चािें, तो िाम के समय थोडी मात्रा में सन्तरे या मौसमी का रस ले सकते िैं।

दूसरे ेहिन आप १३ छटाँक (७८० हम.ली.) दूि लें। इसमें १/३ भाग करेले ेका रस हमलायें। यहि आप आप हत्रकुट या हत्रफला चूणषहमलाना चािें, तो उसकी मात्रा हनत्य १ हम.ग्रा. बढ़ाते िायें। पूवष की भाँधत दूि गरम करें, ठण्ढा करें, हमश्री हमलायें और इसे ेहपयें।

इस प्रकार आपको पूरेएक मिा तक करना िै। आपको हनत्य ४ छटाँक (२४०हम.ली.) दूि बढ़ाना िै और इसमें दूि की कुल मात्रा का एक धतिाई करेले का रस या हत्रफला अथवा हत्रकुट चूणष की मात्रा हनत्य एक मािा (१ हम.ग्रा.) बढ़ायें। अगलेपृषूठ पर दूि, करेले के रस तथा हत्रकुट और हत्रफला चूणष की मात्रा बतानेके ललए एक सूचूी िी िा रिी िै, ै ताहक आप तत्काल िेख सकें। इस सूची के अनुसार आपको मात्रा बढ़ातेहुए तीसवें हिन ७ सेर १३ छटाँक (साढ़ेसात लीटर) दूि लेना िै ैऔर करेले का रस िो सेर नौ छटाँक (२ लीटर ४६० हम.ली.) लेंगे। यहि आप हत्रफला या

हत्रकुट चूणषले ◌ेरि ◌ि,◌ं तो तीसवेंहिन हत्रफला की मात्रा ◌ो तोला तीन मिाा (२७ हम.ग्रा.) तथा हत्रकूट चूणष की मात्रा तीन तोला ◌ो मिाा (३८ हम.ग्रा.) ◌ोगी।

हमश्री का चूणषआपको अपनेस्वाि के अनुसार हमलाना ◌ै। तीसवें हिन दिू को गरम करके १४ छटाँक (८४० हम.ली.) कम करना ◌ै। प्रत्येक ९ छटाँक (५४० हम.ली.) दिू पर आपको १ छटाँक
(६० हम.ली.) टाना (गरम करके) ◌ै। अथात् ◌्गरम ◌ोने के बाि इतना दिू ट ◌ाना चाहिए।

कल्प हेतु दिू आडद पदार्ों की मात्रा की सूचीकार

धतधथ	दिू	करेले का रस	हत्रफला चूणष	हत्रकुट चूणष
१	५४० हम.ली. ७८०	९८० हम.ली. हम.ली.	६ हम.ग्रा.	९ हम.ग्रा.
२	ली.२० हम.ली. १ ली.	२७६० हम.ली.	७ हम.ग्रा.	१० हम.ग्रा.
३	४२० हम.ली.	३३० हम.ली.	८ हम.ग्रा.	११ हम.ग्रा.
४			९ हम.ग्रा.	१२ हम.ग्रा.
५			१० हम.ग्रा.	१३ हम.ग्रा.
	१ ली. ५०० हम.ली.	५१० हम.ली.		
६	१ ली. ७४० हम.ली.	५७० हम.ली.	११ हम.ग्रा.	१४ हम.ग्रा.
७	१ ली. ९८० हम.ली.	६६० हम.ली.	१२ हम.ग्रा.	१५ हम.ग्रा.

उपचार की अवधि म ◌ेंपूणष ब्रह्मचय षका पालन करना चाहिए। इस समय ◌ारीररक तथा
बौद्धिक श्रम से बचना चाहिए। रात में ◌ेर तक नीं ◌ागना चाहिए। कम बोलना चाहिए। दिू के अन्तराल में सन्तरे या मौसमी का रस ले सकते ◌ैं। इस कल्प में भैंस का दिू प्रयोग नीं हकया ◌ा
सकता।

यि कल्प असाध्य रोगों को दूर करता िै। यि रियक्ष्मा (टी.बी.) बवासीर, रि की अिुद्िता आहि में बहुत लाभप्रि िै। यहि आप स्थायी आरोग्यता चािते िैं, तो पूणष हवश्वास के साथ हर्निर्नों का पालन करें और अन्त में किने वाली बात यि िैहक यि उपचार बहुत अधिक कहठन निीं िै। यि आश्चयषिनक उपचार हवधि काया कल्प किलाती िै। हवश्वास रखेंऔर इसे ेस्वयं करें। इसमें न तो प्रारम्भ म ेंदिू की मात्रा बहुत कम िोती िै और न िी अन्त में बहुत अधिक। पूणष आस्था रखें।

भगवान् ्के नाम का अनवरत िप करें। यि सवश्रेषष्ठ और्धि िै। भगवान् ्के नाम में आस्था रखें, आपके समस्त रोग दूर िो िायेंगे।

भगवान् ्की कृपा से ेआप सभी अच्छा स्वास्थ्य, िीर्ायु, िाहन्त और समृद्धि प्राप्त करें!

२१.सौ वर्ीय िीवन िेतु नीम कल्प

यि तथ्य माना िा चुका िै ैहक िडी-बूहटयों म ेंअत्यन्त उच्चस्तरीय रोग-हनवारक प्रभाव िोता िै। भारतीय िडी-बूहटयों से हमलनेवाले लाभ को सारा संसार िानता िै। िडी-बूहटयों के उपचार के प्रभाव की कोई तुलना निीं िै। िडी-बूहटयों में नीम का स्थान बहुत ऊँचा िै।

इस आश्चयिषनक वृकूष के रोग हनवारक प्रभाव का िब्दों म ेंवणनष निीं हकया िा सकता। इस वृकूष का प्रत्येक भाग उपयोगी िै। अधत प्राचीन काल से िम इसकी महिमा सुनते ेआ रि िैं। यि बहुत से ेदु:साध्य रोगों को िड से नष्ट कर िेता िै। इस वृकूष की पधत्तयाँ, फूल और छाल बहुत उपयोगी िैं। ये रोगी को हनजश्चत रूप से लाभ प्रिान करतिैं तथा उपचार को सफल बनातिैं।

िो पूणषरूपेण स्वस्थ िैं, वे भी इस कल्प से ेएक आरोग्यविषक और्धि की भाँधत लाभ उठा सकते िैं। इस कल्प से ेअधिकतम लाभ प्राप्त करने ेके ललए पथ्य का पूणष पालन करना चाहिए। इसमें यि साविानी हनतान्त आवश्यक िै हक रोगी की इच्छा के हवरुद् कोई काम न हकया िाये। रोगी को उपचार सम्बन्धी हनयमों का पालन करना अहनवायष िै। इस कल्प के ललए माच,ष अप्रैलै, अिूबर तथा नवम्बर मिा श्रेष्ठ िैं। नीम कल्प से स्त्री और पुरुर् समान रूप से लाभ प्राप्त कर सकते े

ी। पुरुर्ों को यि कल्प रहववार, मंगलवार अथवा गुरुवार से प्रारम्भ करना चाहिए। जस्त्रयों को यि कल्प सोमवार, बुिवार, ि्ुवार या िहनवार सेप्रारम्भ करना चाहिए।

कल्प प्रारम्भ करने के पूव षआुँतों को हकसी अचे्छे हवरेचक से स्वच्छ कर लेनो चाहिए। इस कल्प में हनम्न हनयमों का पालन अत्यन्त लाभप्रि ि ै।ै

एकान्त में रिें। िीरेबोलें। कम बोलें। ब्रह्मचयषका पालन करें। अचे्छे वातानुकूललत (तिाी विा और सूयूष की रोिनी से युि) कमरेमें रिें। प्रातःकाल िीघ्र उठ िायें। स्वास्थ्य और साफ-सफाई के सामान्य हनयमों का पालन करें।

नीम कल्प इकत्तीस हिनों में सफलतापूवषक पूण षहकया िाता ि ै। १ मािा (१ हम.ग्रा.) हत्रवग ष (नीम की पधत्तयाँ, फूल और छाल) लें। उन्ह ेंअच्छी तरि हमला ल ेंऔर पानी के साथ पीस लें। गोललयाँ बना लें। ये ेगोललयाँ कुएुँ या निी के तिो ेपानी से ेलें। तीन णे्ट बाि ि्ुद् गाय का दूि आिा सेर (४८० हम.ली.) हपयें। इसी प्रकार सन्ध्या के समय भी एक मािा (१ हम.ग्रा.) विन की गोललयाँ बना ल ेंऔर तिोपानी से ेलें और तीन णे्ट बाि ि्ुद् गाय का दूि आिा सेरे (४८० हम.ली.) हपयें। हिन में कम-से-कम तीन बार दूि अवश्य लें। इस काया कल्प में सभी प्रकार के भोिन त्याग िें। दूि पीने से पिले उसमेंथोडा हत्रकुट चूणष (सोंठ, पीपल और काली हमचष-तीनों के चूणष बराबर मात्रा में हमले ेहुए) हमला लें। इससे ेदूि का पाचन सरलता से िोगा और िहि में वृद्धि िोगी।

दूसरे हिन चार रत्ती नीम की पधत्तयाँ, फूल और छाल लें। इस प्रकार इसकी मात्रा चार रत्ती हनत्य बढ़ानी ि ै। नीचे ेआपको और्धि की मात्रा बतानेिेतु ुसूची िी िा रिी ि ै।

प्रथम हिन	सुबि और िा म	१ हम.ग्रा.
हितीय हिन ~~सातवें हिन~~	सुबि और िा म ~~सुबि और िाम~~	१.५ हम.ग्रा. ~~४ हम.ग्रा.~~

पन्दरिवेंहिन	सुबि और ि ा म	८ हम.ग्रा.
बीसवें हिन इक्तीसवें हिन	सुबि और ि ा म सुबि और िाम	१०.५ हम.ग्रा. १६ हम.ग्रा.

बत्तीसवें हिन से गोललयों की मात्रा एक मिाा (१ हम.ग्रा.) हनत्य टाते िानी िै। पैंताललसवें हिन गोली की मात्रा एक मिाा (१ हम.ग्रा.) बचेगी और यि कल्प का अहन्तम हिन िोगा और अब उपचार लेनेवाले को मिान् ्ििहि और सूफूर्तष का अनुभव िोगा।

रोगी को अपने तहकयेके नीचे ेकुछ नीम की पधत्तयाँ रखनी चाहिए। इससे संस्थान की गरमी िान्त िोगी। इससे आन्तररक नाडी ति का काया कल्प भी िोगा।

पन्दरि नीम की पधत्तयाँ एक हगलास पानी में िाल कर सोते ेसमय अपने ेहबस्तर के पास रखें। प्रातः पाँच बििे आप उठें, इसे ेपी िायें। इसेउर्ापान भी किते िैं। यि आपकी आँतों और मूत्रािय को स्वच्छ करेगा। यि कफ और हपत्त के िोर्ों को दूर करेगा। उर्ापान के बाि व्यहि को सूमनेचले िाना चाहिए। इससे ेफेफडे ेस्वच्छ िो िायेंगे। िरीर की गरमी कम िो िायेगी। भ्रमण से वापस आने के पश्चात् ्आिा र्ण्टे हवश्राम करें और िलके प्राणायाम या गिरी श्वास के व्यायाम का अभ्यास करें।

कल्प की अवधि में संस्थान में िलकी गरमी िोने ेके कारण आपको कमिोरी का अनुभव िोगा। नींि आने की भी थोडी जिकायत िो सकती िै, जसर में चक्कर आने िैसा भी अनुभव िो सकता िै ैतथा कुछ अन्य भी जिकायतेंिो सकती ि;ैं पर आप र्बरायेंनिीं। ये ेअधिक हिनों तक निीं हटकेंगी। िीघ्र चली िा येंगी। ऐसे े अनुभवों से े हवचललत न िों। आपको अपना मानजसक सन्तुलन बनाये रखना िै। स्वयं को आवेगों के बिाव में न आने िें।

नीम का प्रभाव िरीर को िीतलता प्रिान करता िै तथा िरीर को िलका करता िै। यि त्वचा रोगों के उपचार में अत्यधिक लाभकारी िै। यि कफ, वात तथा हपत्त-तीनों िोर्ों को दूर करता िै।

यि कफ, भूख न लगना, प्यास की अधिकता, मिुमि, कुष्ठ आहि रोगों के उपचार िेतु ◌ु अत्यन्त लाभप्रि ि◌ै। नीम समस्त ज्वरों के उपचार में भी सिायक ि◌ै। नीम का तेल समस्त त्वचा रोगों, ि◌ाँतों म ◌ेंकीडे ◌ेतथा संिमिक रोगों म ◌ेंबहुत उपयोगी ि◌ै।

यिाँ तक हक अब तो पजश्चमी वैज्ञाहनकों ने ◌ेभी यि स्वीकार कर ललया ि◌ै ◌ैहक संस्थान को ◌ुदि्ध करने वाली समस्त और्धियों में नीम प्रथम स्थान पर आती ि◌ै।

कल्प उपचार के बिा यि ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक ि◌ै ◌ैहक रोगी कोई भी ऐसी वस्तु ◌ुन ले, जिससेरोग में वृद्धि ि◌ो या रोग पुनः ि◌ो ि◌ाये। यि साविानी बहुत मित्त्वपूणष ि◌ै। एक बार यहि रोगी कल्प को सफलतापूवषक पूणष कर ले,◌े तो उसको रोग से बहुत लम्बे समय तक मुहि हमल िाती ि◌ै।

२२. ि◌तवर्ीय ि◌ीवन ि◌ेतु ति कल्प

ति कल्प रोगों का उपचार ि◌ी निीं करता, वरन् ◌्यि व्यहि को ि◌ीर्ायु ◌ुभी प्रिान करता ि◌ै। ति को मट्ठा या छाछ भी किते ि◌ैं। इसमें समस्त ि◌िहियक तत्त्व हवद्यमान रिते ि◌ैं। इसमें जितने ◌े तत्त्व ि◌ोतेिं, उनको प्राप्त करने ि◌ेतु ि◌में बहुत-सा भोज्य पिाथष लेनेा पडता ि◌ै, ि◌ब हक छाछ अकेली िी ि◌में उनकी पूर्तष कर ि◌ेती ि◌ै। यि सामान्य पिाथों की तुलना में अधिक ि◌हि और ऊिा प्रिान करती ि◌ै। इसमें ि◌रीर की कोजिकाओं के हनमाण के ललए आवश्यक अधत मित्त्वपूणष हवटाहमन रिते ि◌ैं।

आयुवेि म ◌ेंआिार के अध्याय म ◌ेंि◌मारे भोिन के मित्त्वपूणष पिाथों म ◌ेंति का हववरण प्राप्त ि◌ोता ि◌ै।

वि मनुष्य ि◌ो छाछ पीता ि◌ै, कभी रोगी निीं ि◌ोता। छाछ सभी प्रकार के रोगों को नष्ट कर ि◌ेती ि◌ै। यि रोग को ि◌रीर में प्रवेि ि◌ी निीं करने ि◌ेती। जिस प्रकार स्वगष म ◌ेंि◌ेवताओं के ललए अमृत बताया गया ि◌ै, उसी प्रकार इस पृथ्वी पर मनुष्यों के ललए छाछ या ति को बताया गया ि◌ै। ति या छाछ पीनेसे मनुष्य प्रसन्न-धचत्त रिता ि◌ै।

कल्प कोर् में िमें सुखुी और हनरोग िीवन के ललए ति का सुन्दर हववरण प्राप्त िोता िै। यि कल्प वंाित्तिुम से िोने वाले भयंकर रोगों में भी उपयोगी िै। संक्षेप में यि सभी रोगों में उपयोगी ि। यि पथ्य-अपथ्य की पूणूष िानकारी प्राप्त करने के बाि हकया िाना चाहिए।

ति कल्प के कई प्रकार िैं िैसे-चन्द्र सम्पुटी, अमृत करण तथा अन्य। हकन्तु नीचे िी गयी हवधि बहुत अधिक उपयोगी िै। यि प्रयोग में अत्यन्त सरल िै।

यि कल्प चालीस हिनों तक हकया िाता िै। इसके ललए ििी और छाछ बनाने की सबसे े सरल और उपयोगी हवधि नीचे ेवर्णषत िै।

ििी बनाने के ललए गाय का िूि सवषश्रेष्ठ िै, यि स्वयं िी एक रसायन िै। ििी बनाने ेके ललए िुद् गाय का िूि लेना चाहिए। तीन भाग ििी म ेंएक भाग पानी हमलायें। अब इसमें से ेआि ििी म ेंसे ेमक्खन हनकाल लें। अब इसमें बाकी बचा आिा ििी भी हमला लें और छाछ बनाय।ें ििी प्रातःकाल िल्दी िमा िें और हिन-भर रखा रिने िें और दूसरे ेहिन इस ििी का प्रयोग करें। बासी ििी प्रयोग में न लें। िो ििी ४८ र्णटे तक रखा रि गया िो, वि कल्प िेतु ुअनुपयोगी िै। यि िाहनकारक भी िै। ििी कभी भी पीतल या ताँबे ेके बतषन म ेंन रखें। यि स्वास्थ्य िेतु ुअत्यन्त िाहनकारक िै।

ति कल्प प्रारम्भ करने के पूवष आँतों को पंचकमष (वमन, हवरेचन, नस्य, हनरुिम और अनुवासन) िारा स्वच्छ कर लें। आँतें िी निीं, इहन्द्रयों को भी िुद् किरना चाहिए।

कल्प अवधि में पूणष ब्रह्मचयष का पालन करें। कल्प चालीस हिनों तक सतत करें।
प्रातःकाल स्नान करें। सूयोिय के समय १० छटाँक (५० तोला अथात् ्६०० हम.ली.) छाछ लें, सूयाुस्त के समय भी इतनी िी छाछ लेनी िै (यि प्रथम हिन की मात्रा िै)। अगले ेहिन से इसमें २ छटाँक की वृद्धि करनी िै अथात् ्११ छटाँक (६६० हम.ली.) सूयोिय के समय तथा ११ छटाँक सूयास्त के समय लेनी िै। इस प्रकार ति की मात्रा में एक छटाँक (६० हम.ली.) प्रातः तथा एक छटाँक (६०हम.ली.) सायं वृद्धि करें।

यहि आप सािी छाछ न पी सकें, तो उसमें थोडा भुना हुआ िीरा और िींग पीस कर हमला िें तथा थोडा सेंिा नमक िाल कर पी सकते िैं।

इकतालीसवें हिन से ४ छटाँक (२४० हम.ली.) हनत्य र्टातेियें। इसे तब तक र्टाना िै, बि तक १ सेर ४ छटाँक (१ लीटर २०० हम.ली.) पर न आ िायें।

कल्प के समाप्त िोने ेपर आप एकिम से सामान्य भोिन ग्रिण न करें। कुछ हिनों तक नमक और हमचष न लें। प्रारम्भ में मात्र फलों का रस, पालक, लौकी, परवल और िरी सहियाँ लें। हफर िीरे–िीरेसामान्य भोिन लेनेलग िायें। यि कल्प वर्ा और िरि ऋतुमें निीं करना चाहिए।

यहि छाछ िलकी िै, तो यि िस्तों को रोकने म ेंउपयोगी िै। यहि स्वाि म ेंखट्टी िै, तो यि हपत्त में वृद्धि रोकती िै। यि पाचन में सिायता करती िै। यि पाचन िहि में वृद्धि करती िै तथा वात, हपत्त और कफ के िाहनकर प्रभावों को दूर करती िै।

िीत ऋतु ुमें यि पाचन सुिारती िै ैऔर मुँि के बुरे स्वाि को ठीक करती िै। यि नाहडयों की गहत को सामान्य करती िै।ै

२३. सौ वर्ीय िीवन के ललए ब्राह्मी कल्प

हिमालय क्षेत्र में पायी िाने ेवाली और्िीय बेलों में ब्राह्मी एक सुन्दर िडी िै। यि िीत ऋतु ु में बहुतायत में उपलब्ध रिती िै।

इसमें वसन्त ऋतुमें पुष्प आते िैं। वर्ा ऋतु ुम ेंयि समाप्त िो िाती िै। िडी-बूहटयों के ब्दिकोर् में ब्राह्मी को सोमवती या सरस्वती के नाम से िाना िाता िै। यि गीलेबालू वालेपाडी क्षेत्रों में, ििाँ नमी रिती िै,ै पायी िाती िै।

जिजिर और वसन्त ऋतु ुमें यि लाभिायक रस से ेपूणष रिती िै और इन्हीं ऋतुओं में इसे े एकत्र हकया िाता िै। पधत्तयों को साफ स्थानों से िो तिाि िवा वालिों, एकहत्रत हकया िाना चाहिए। अिुद्धि या अपहवत्र स्थानों से पधत्तयाँ निीं एकत्र करनी चाहिए।

ब्राह्मी के भीतर आश्चयषिनक गुण िैं। यि िारीररक और बौद्धिक क्षमता में वृद्धि करती िै। यि कुष्ठ रोग और िवल रोग में लाभकारी िै। इसका प्रभाव अत्यन्त िीतल िै। यि आँतों को

साफ करने के ललए अच्छी ि ै। इसका स्वाि कडवा ि ै। यि बौद्धिक क्षमता तथा आयु में वृद्धि करती ि ै।

यि स्वर को मिुर करती ि ै।ै यि मूत्र को िुद् करती ि ै। यि रि की अिुद्धियों, अपस्मार (हमरगी), स्मरण िहि में िास, स्वप्निोर्, माजसक िमष की अहनयहमतता, नाडी िौबषल्य, बच्चों के रोग, न्यूमोहनया आहि म ें उपयोगी ि ै। बच्चों के रोग, न्यूमोहनया और खाँसी में पीस कर इसका गले े पर लेप करें।

यिाँ तक हक पजश्चमी लोगों नेभी ब्राह्मी पर मिान् ्िाि की ि ै। विाँ पर इसे े ग्रेहटओला, मोनीरा, िाइरोकोटाइल एजसएहटका किते िैं। उनका ऐसा किना ि ै हक ब्राह्मी को िूप में निीं सुखाना चाहिए। यहि इसेिूप में सुखाया िाता ि ै, तो इसके कुछ गुण कम िो िातेिैं।

ब्राह्मी कल्प में तािी ब्राह्मी का प्रयोग हकया िाता ि ै। तािी ब्राह्मी म ें आश्चयषिनक िीविनविषक क्षमता तथा बहुत से े लाभिायक गुण िोतेिैं। यि तत्क्षण मनुष्य को रूपान्तररत कर िेती ि ै। ब्राह्मी कल्प ३१ हिनों तक हकया िाता ि ै। िो व्यहि ब्राह्मी कल्प करने वाला िो, उसे े सवषप्रथम अपनी आँतों को साफ कर लेनेा चाहिए। अगलेहिन स्नान व अन्य िुद्धिकरण की हियाओं के पश्चात् ्६ मािा (आिा तोला अथात् ्६ हम.ग्रा. मात्रा ब्राह्मी की पधत्तयाँ, िड और िाखाएँ) ले कर अच्छी तरि पीस लें। जितना मिीन पीसेंगे, उतना अधिक लाभ िोगा।

इसमें से े आिी मात्रा सूयोिय के समय लें। तीन र्ण्टे बाि आिा सेर (४८० हम.ली.) अथवा जितना आप पचा सकें, उतना िूि हपयें। बची हुई आिी मात्रा सूयास्त के समय ल ें और तीन र्ण्टे बाि िूि ग्रिण करें। आप अपनी इच्छा के अनुसार िूि की मात्रा में वृद्धि कर सकते िैं। िूि गरम करते े समय उसमें ६ मािा (६ हम.ग्रा.) तािी ब्राह्मी की पधत्तयाँ िाल कर अच्छी तरि उबालें। िूि को ठण्ढा कर लें। यहि गाय का िुद् िूि अप्राप्य िो, तो बकरी का िूि ले सकतेिैं। तीन-चार हिन यहि आपको िूि पचाने में कष्ट का अनुभव िो, तो िूि में सोंठ और पीपल का चूणष भी हमला सकते िैं।

कल्प की अवधि म ेंअनिा से ेबनी कोई वस्तुन लें। दिू के अधतररि अन्य कुछ भी न लें। अपनी इहन्द्रयों पर पूणष हनयिण रखें। प्राथनषा और ध्यान म ेंअधिक समय िें। यहि आप हवश्राम करना चिों, तो उसके ललए बायीं करवट लेटने का हनयम िै।

इस बात का ध्यान रखना आवश्यक िै ैहक दिू प्रत्येके हिन सुबि तिाा दिुा ललया िाये। ब्राह्मी की मात्रा म ेंहनम्नानुसुार वृद्धि करनी चाहिए। कल्प की पूणष समयावधि ४५ हिन िै।

प्रथम हिवस	३ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय
हितीय हिवस	४ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय
तृतीय हिवस	५ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय
सप्तम हिवस	९ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय
पन्दरिवेंहिन	१७ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय
इक्कीसवें हिन	२३ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय
इकतीसवें हिन	३३ हम.ग्रा.	प्रातः एवं सायं–ोनों समय

बत्तीसवें हिन से सुबिु–िम २-२ मिाा (२-२ हम.ग्रा.) हनत्य र्टाते िाय।ें इस प्रकार पैंतालसवें हिन ब्राह्मी की मात्रा प्रत्येक समय ३-३ मिाा 3 - 31 हम.ग्रा.) बचेगी, िो प्रथम हिन थी।

कल्प की समाहप्त के बाि भिोन में िीरे–ीरेवृद्धि करें। सबसे पिले फलों का रस लें। उसके बाि िरेचने, हफर पुराना चावल तथा आिार में िीघ्र पचने वाले पिाथष लें। सामान्य आिार प्रारम्भ करने के पिले तक ये सभी पिाथष लें। उपचार की अवधि में आप प्याि, तेल, हमचष, इमली (खट्टे पिाथों) आहि से पररिे रखें।

२४. ितवरीय िीवन िेतु आयुवेहिक उपचार

आयुवेहिक पद्धित में मृतूयु को दूर रखने तथा िीर्ायुप्राहप्त के ललए रसायन उपचार बताया गया िै। वतषमान समय में यि पद्धित उपेजक्षत िो गयी िै। इस उपचार के अनुसार वृद्धावस्था एक व्याधि िै ैऔर इसका उपचार हकया िाना चाहिए। अकाल मृतूयु से बचना चाहिए।

रसायनों िारा उपचार से िीवन को अनन्त समय तक अक्षुण रखा िा सकता िै। मनुष्य की वृद्धावस्था तथा वे ेरोग जिनके उपचार में सामान्य हवधियाँ असफल िो िाती िैं, उन्हें दूर करने े के हवज्ञान का नाम रसायन िै।

िो िीर्ायु, स्मरण िहि, स्वास्थ्य और सूफूर्तषमें वृद्धि करे,े उसे ेरसायन किते िैं। इसे े रसायन इसललए किा िाता िै; क्योंहक यि िरीर के रसों तथा अन्य तत्त्वों पर प्रभाव िालता िै। यि उपापचय संस्थान को बल प्रिान करता िै ैतथा रि में वृद्धि करता िै ैऔर साथ–ी-साथ सम्पूणूष रीर को ििहिली बनाता िै।

हवन्ध्य पवषत पर रिने वाले ेमाण्व्यि ऋहर् ने िडी-बूहटयों िारा िी िीर्ायु और जसद्धि प्राप्त की थी और यिी च्यवन ऋहर् ने ेच्यवनप्रा से ेहकया। िो लोगों को िीर्ायु ुप्रिान करे,े विी रसायन िैं।

रसायन उपचार गन्धक, पारा, कुचला के बीि, नीम, िरीतकी और आँवला िारा हकया िाता िै।

रसायन इस भौधतक िरीर को अमर बना सकते िैं। रसायन इस िीवन के परम लक्ष्य 'आत्मसाक्षात्कार' की प्राहप्त िे तु ु इस भौधतक ि रीर को िी र्षकाल तक स्वस्थ और सुदृढ़ बनाये ेरखतिैं। यहि यि िरीर स्वस्थ और सुदृढ़ रिे,े तो योग के साधकों को लक्ष्य प्राहप्त िेतु ुसाधना के ललए बहुत अधिक समय हमल सकेगा। इससे बार-बार मरनेऔर िन्म लेने म ेंबहुत समय व्यथष नष्ट निीं िोगा, यिी रसायनों का जसद्धान्ति िै।

आयुवेि में िीर्ायु-प्राहप्त तथा काया कल्प की बहुत-सी हवधियाँ वर्णषत िैं। इनमें से एक 'रसराि रसायन' िै। इसका नाम पारेपर रखा गया िै। यि रसायन प्राचीन और्धियों, रसायनों तथा आचार रसायनों के मध्य सवषप्रथम स्थान पर आता िै।

“एकोसौ रसराजः ीरीरिं अजरिं अमरिं कुरुते।" मात्र एक ी वस्तु ै ो इस ीर को अिर-अमर कर सकती ै,ै वि ै ैपहवत्र 'पारा'।
अन्य रसायनों िडी-बूटी ैसे-सोम, नील, नारी, पद्मा, रीतकी और आँवला से भी ीर्‍ायु ु प्राप्त की ा सकती ै। आँवला और रीतकी ीर के ोर्ों को सनुतुललत रखतेैं तथा अपूवू ष ििि प्रिान करके तथा पौरुर् में वृदृ्धि करके तथा ीर को बहुत सेरोगों से मुि करते ैं। कुटी प्रवेजिका कल्प में रोगी को कमरेम ेंरखा ाता ै ैतथा अन्य कल्पों म ेंरोगी को खुले ेम ेंरखा ाता ै।

आचार रसायन द्वारा काया कल्प : यि यम-हनयम के पालन ारा ीर्‍ायु की प्राहप्त ोती ै। यि योहगयों और ऋहर्यों की धभन्न प्रकार की उपचार पद्धित ै।

सुश्रुत के अनुसुार रसायन उपचार युवावस्था या प्रौढ़ावस्था म ेंकरना चाहिए। वृद्धावस्था में ब ीर ि्षरावस्था में ोता ै, इस उपचार को करने पर वांजछत पररणाम प्राप्त निीं ोते।

२५. ितायु के ललए प्राकृधतक रिस्य

रोग वि अवस्था निीं ै, जिससे ेभयभीत हुआ ाये।े यि मारे ीर के बिार से निीं आता । रोग ीवन के साथ दुव्यवषिार का पररणाम ै। मात्र स्वास्थ्य का ी अजस्तत्व ै। ीवन से ेले कर मृतूयु तक मात्र आरोग्य ी ै। यि ीवन ी ै ौ मनुषुय को ीने योग्य बनाता ै।

यिाँ तक हक रोग भी आरोग्य का धचह्न मात्र ै। यि मारे ीर में बाह्य पिाथष के प्रवेि के फलस्वरूप ीवन की प्रधतहिया ै। ीर की सफाई की हिया को ी रोग किा ाता ै। यि बहुत से रूप ग्रिण कर लेता ै; पर अहनवायष रूप से सभी रोग एक ी ैं। रोग बहुत सेन ो कर, मात्र एक ी ै और वि ै ीवन का ीर में प्रहवष्ट बाह्य ाहनकारक पिाथष से संर्ष। रोग से मुहि के ललए मनुष्य को अपनी ीवनी हि की सियता लेनी चाहिए, जिससे वि ीर में प्रहवष्ट हुए बाह्य पिाथष से छुटकारा पा सके।

रीर म ेंआ गये ेबाह्य पिाथसे ेमुहि के प्रयास में िो लक्षण या रोग प्रकट िोते िैं, उन्ह ें ऐलोपैधथक धचहकत्सकों िारा िी गयी हवरैली िवाइयों से िबाना निीं चाहिए। प्रकृधत को स्वयं िी बाह्य पिाथों से ेसंर्ष करनिें और उपवास करके िीवनी िहि को आप अपनी सम्पूण षिहि से सियता करें, ताहक वि यि कायष हबना हकसी बिा के कर सके।

िविन की रक्षा में भिोन का पाचन मिान् ्बोझ िै। यहि आप रोग की अवधि में भिोन करते िैं, तो वि िीवनी िहि िो संस्थान से ेमल (बाह्य पिाथष) को साफ करनेमें लगी हुई िै, वि उस काम को छोड कर भिोन पचाने के काम मेंलग िाती िै, जिससे ेजस्थधत और अधिक हबगड िाती िै। िीवनी िहि को संस्थान को स्वच्छ करने का काम करनिें। रोग के समय भिोन न करें। इससे आपके िरीर में आ गयेबाह्य पिाथष से िीवनी िहि िीघ्रता से ेमुहि पा लेगी।

प्रकृधत पाचन को हनष्कासन से अधिक प्राथहमकता िेती िै। हनष्कासन प्रतीक्षा कर सकता िै (चािे वि स्वास्थ्य की कीमत पर क्यों न िो); हकन्तुपाचन एक क्षण के ललए भी प्रतीक्षा निीं कर सकता। िैसे िी भिोन आमिाय में पहुँचता िै, तत्क्षण िी पूरी तीव्रता से पाचन हिया प्रारम्भ िो िाती िै; इसललए िीवनी िहि को अपनी िरीर से ेहवर् िटाने ेकी हिया को छोडना पडता िै और पाचन में सियता करनी पडती िै, जिससे रोग की जस्थधत और भी िहटल िो िाती िै। धचहकत्सक ऐसे ेसमय पर भिोन ग्रिण करनेके ललए यि तकष िेते िैं हक भिोन िरीर चलाने ेके ललए आवश्यक िै, िब हक सत्य इसका एकिम उलटा िै। भिोन िरीर को निीं चलाता, वरन् ्यि िीवन िै िो भिोन ग्रिण करता िै और इसके पाचन और हनष्कासन िेतु ुआवश्यक ऊिा का उत्पािन करता िै। िीवन स्वयं िी िीता िै। भिोन िीवन में िरीर के हनमाण तथा क्षधतपूर्तष िेतु ुआवश्यक िै, यि बात सभी के िारा स्वीकार और अनुभव की गयी िै। अब आप यि भली-भाँधत समझ गये िोंगे ेहक रोग की अवधि म ेंआपको उपवास रखना चाहिए; क्योंहक उपवास के िारा आप अपनी िविनी िहि को संरजक्षत रख सकते िैं और भिोन के पाचन और अधभिोर्ण में इसके िोने ेवाले ेव्यय को रोक सकते िैं तथा इसे िरीर में प्रहवष्ट बाह्य पिाथों के हनष्कासन िेतु ुमुि कर सकते िैं।

इसके बाि आिार पर आते िैं। भिोन साधत्त्वक िोना चाहिए तथा इसे ेअपनिेरीर की आवश्यकता जितना िी ललया िाना चाहिए। िरीर के ललए अत्यन्त अल्प मात्रा में भिोन की आवश्यकता िोती िै। िालांहक िमारी ियालु ुमाता प्रकृधत ने िमें िरीर को आवश्यकता सेथोडा

अधिक भोन पचाने की क्षमता प्रान की ै। ीवन ेतु ुजितना भोन आवश्यक ै, उससे ेथोडा अधिक मनुष्य पचा सकता ै। इस पाचन क्षमता का साविनीपूवषक प्रयोग करने से मनुष्य रोगी नीं ोता। इस पाचन क्षमता का अधतिमण करने पर ी मनुष्य रोगी ो ाता ै; क्योंहक तब संस्थान में उसकी क्षमता से अधिक भोन ालते ैं तथा यि ो अधतररि भोन ै, वि ीवन पर बोझ ै ैऔर वि इससे ेमुि ोना चाता ै। ो भी अधतररि भोन रिता ै, वि आमिाय में खमीरीकृत ो ाता ै तथा बहुत-सी हवरै्ली गैसें उत्पन्न करता ै ैऔर ारीर को उनका हनष्कासन करना पडता ै और यि हनष्कासन की प्रहिया ी रोग किलाती ै।ै

वि योगी ै ै अपने ीवन की आवश्यकता-पूर्तष जितना ी भोन ग्रिण करता ै। उसका मन साधत्त्वक रिता ै, उसीहन्त हमलती ै ैतथा वि अचे्छे स्वास्थ्य और ीर्ायु का आनन्द उठाता ै।

वि भोगी ै ो अपनी पाचन क्षमता जितना भोन लेता ै। वि अपनी पाचन क्षमता की सीमा को पार नीं करता और इसीललए वि अचे्छे स्वास्थ्य और ीर्ष ीवन का आनन्द उठाता ै। वि राजसक प्रकृधत का ोता ै और इहन्द्रयसुखोपभोग में ललप्त रिता ै। िब पाचन क्षमता से ेअधिक भोन ललया ाता ै,ै तो मनुष्य रोगी ो ाता ै। ऐसा मनुषुय तामजसक प्रकृधत का ोता ै। वास्तव में ऐसा मनुष्य ीहवत ेव के समान ै।

साधत्त्वक भोन ारीर का पोर्ण करके ीवन की सायता करता ै। फल, सहियाँ, खडे े अनाि, मूँगफली, ारी पत्तीार सहियाँ और दूि-ये सभी साधत्त्वक भोज्य पिाथष ैं। इनमें अत्यन्त मूल्यवान् ्पोर्क तत्त्व ोते ैं। ये सभी उत्तम भोज्य पिाथष ैं। ारीर को इनको पचाने ेके ललए बाह्य पिाथों की ैसे-हमचष, मसाले, नमक, इमली आहि की आवश्यकता नीं ै। क्योंहक िम भोन को अधिक पका कर अपने भोन का सारतत्त्व नष्ट कर िेते ै,ं तो भोन को आमिाय में ले ाने ेके ललए इन पिाथों की आवश्यकता पडती ै, ो इस कायष को िवाई ीिा की तरि करते ैं। उपयुषि पिाथष, उत्तेक पिाथष तथा चाय, काफी और अन्य िौल यिु तथा ठण्ढे पेये पिाथ ष नाहडयों और आन्तररक संस्थान को उत्तेजित करते ैं तथा ये रोगों और अमरता के बुरे हवचारों के सन्िे िाक ै।

जिन पिाथों को िमारे भीतर जस्थत िठराहि निीं माँगती, उन भोज्य पिाथों को भीतर
किेलने के ललए िी भूख बढ़ाने वाले पिाथों की माँग की िाती िै। िमारे भीतर की िठराहि स्वयं
ईश्वर िै। यि वैश्वानर अहि िै। मनुष्य को इस ईश्वर के प्रकट िोने की प्रतीक्षा करनी चाहिए और
हफर उन्ह ेंभिोन अर्पषत करना चाहिए। आिकल लोग भूख लगने ेकी प्रतीक्षा निीं करते, े वे ेजिह्वा
की तीव्र आकांक्षा को िी भूख मानने ेकी भूल करते िैं। ऐसे लोगों ने कभी भूख के आनन्द का
अनुभव निीं हकया िै। वे ेखाने की इच्छा को िी भूख समझ लेतेिं। भूख चूँहक ईश्वर का िी रूप िै,
इसललए इसकी प्रकृधत ईश्वर की भाँधत िी अवणषनीय िै। व्यहि को इसका अनुभव करना चाहिए
तथा इसका ज्ञान िोना चाहिए हक यि क्या िै? ै इसे बताया निीं िा सकता। लेहकन भूख के बारे म ें
िानने के ललए आपकी सिायता करने के ललए नीचेकुछ संकेत हिये िा रिें जिससे िब भूख
आयेगी तो आप पिचान सकेंगे।

सवषप्रथम िो आपने पिले खाया, उस भिोन के मल का हनष्कासन िो िाना चाहिए या
अन्य िब्दों में पूवूष म ेंग्रिण हकये हुए भिोन का पाचन, एकीकरण, अविोर्ण आहि समाप्त िो
िाना चाहिए। िब आपकी आुँतें पूणषतया खाली िो िायेंगी, तो आपको एक हविेर् प्रकार का
लिकापन अनुभव िोगा। आप प्रसन्न और िलका अनुभव करेंगे। आपकी काम करने ेकी इच्छा िोगी।
आपको मन तथा बुद्धि की हनमषलता प्राप्त िोगी। यहि आपको ऐसा अनुभव न िो, तो समझ लीजिए हक
आपके भीतर कुछ मल अभी भी िेर् िै। िब आपको िलकापन अनुभव िो,
उसके बाि आपको काम करना चाहिए। यहि आप भिोन करना चािते िैं, तो आपको काम या
सेवा कायष करना िी चाहिए। इससे ेआपका पेट पतला िो िायेगा। आपकी सम्पूणष िीवनी िहि
काम करेगी। आपको काम करने ेमें खुिी िोगी। हफर िीरेसे ेभूख स्वयं प्रकट िोगी। आपको पेटे
में गैस उठनेका अनुभव िोगा। यि साफ और दुगन्धष रहित िोगी। यि इस बात का संकेत िै ैहक
भूख आ गयी िै। थोडे ेसमय बाि आप भिोन ग्रिण कर सकते िैं। िब वास्तहवक भूख प्रकट िोती
िै, तो यि भिोन के प्रधत तीव्र उत्कण्ठा निीं िगाती। यि वैसी क्षुिातुर भूख की तरि निीं िोती िो
आपको भिोन पर टूट पडनेके ललए तथा उसेिीघ्र हनगलने िेतु ुमिबूर करे।े इसके हवपरीत यि भूख िरीर
के हनमाण और क्षधत-पूर्तष िेतु ुभिोन की मिुर आकांक्षा िोगी।

यहि आपको खाने ेकी आकांक्षा मात्र िोगी, तो आप भिोन का आनन्द निीं ले ेपायेंगे।
आप मात्र अपनी जिह्वा को सन्तुष्ट करनेके ललए भिोन की माँग करगेंऔर भिोन की प्राकृधतक

हमठास का आनन्द निीं ले पायेंगे। आपको यि बेस्ेिवा तथा नीरस लगेगा। हकन्तुु िब आपको सच्ची भूख िोगी, तो आप पायेंगे हक प्राकृधतक भिोन अत्यन्त मिुर िै और आप इसकी मिुरता का आनन्द उठा सकेंगे।

भिोन िीरे-िीरे खायें। अच्छी तरि से प्रत्येक ग्रास को चबायें। स्टाचष का पाचन मुख म ें स्वयं िी िो िाता िै। ऐसे े भोज्य पिाथ षन लें, जिनको हनगलना पडे।े हविेर् रूप सिैलवा, पूरूी, पराँठा आहि खाने ेकी आित बहुत खराब िै। िलवा आपको उस भिोन को हनगलने िेतु हववि करेगा, जिसे आपको भली प्रकार चबाना आवश्यक िै। हमचष-मसाले आपको अधत भिोन िेतु ुहववि करते िैं। इसललए ये अत्यधिक िाहनकारक िैं।

चाय और काफी की आित भी छोड िेनी चाहिए । चाय, काफी तथा ऐसेअन्य पेय कोई भोज्य पिाथष निीं िैं। ये मात्र उत्तिेक िैं। ये आपकी िीवनी िहि को पी िातीं तथा आपको इसे ेबािर हनकालने ेके ललए हववि कर िेते िैं। इनके िारा आपको एक अप्राकृधतक ऊिा का अनुभव िोता िै ैऔर आप उस ऊिा को व्यय करना चािते िैं। ये ेआपकी ऊिा का संग्रि न करके इसे े ररि करते िैं। इसललए आप इनके िारा िीरे-िीरे ेअपनी िीवनी िहि का िास करते िैं।

आपको यि भी ज्ञात िोना चाहिए हक कब भिोन ग्रिण करना रोक िेना चाहिए। प्रकृधत स्वयं िी संकेत करती िै। आपको भिोन ग्रिण करते ेसमय िब िकार आयेगी, तो यि आपके भिोन के प्रमुख पिाथष की खुिबूके साथ िोगी। यि वायु िी इस बात का संकेत िै हक 'यि मेरे े ललए पयाप्त िै।' और आपको तत्काल भिोन रोक कर उठ िाना चाहिए। इसके बाि भिोन करना आमािय पर अधत भार िोगा और यि कष्ट उत्पन्न करेगा। इसललए भिोन सम्बन्धी प्रथम हनयम िै हक भूख की प्रतीक्षा करें।

दूसरी बात यि ध्यान रखने की िै हक आप िो भिोन ग्रिण कर रिे िैं, उसका िीवन सत्त्व नष्ट निीं िोना चाहिए। आपको इस बात का ध्यान रखना आवश्यक निीं िै हक आप िो भिोन ले े रिे िैं, उसमेंकौन से ेहवटाहमन िैं और कौन से ेनिीं; बलि आपको यि िानना आवश्यक िै हक लवण और हवटाहमन िमारे भिोन के आवश्यक अंग िैं। ये िोनों िोिक तत्त्व िैं। ये मल को बािर हनकालने म ेंसिायता करते िैं। पाचन से हनष्कासन अधिक मित्त्वपूणष िै, इसललए इसके प्रधत अधिक साविान रिने की आवश्यकता िै। यहि मल का हनष्कासन सन्तोर्िनक िै, तो िरीर म ें

कोई बाह्य पिाथष निीं रिेगेा और उसमें मल का संग्रिण निीं िोगा, जिससे ेकोई हवर्ैले ेपिाथषभी निीं बनेंगे,े जिससे िीवनी िहि अपना सम्पूणष बल बाह्य पिाथों को बािर हनकालने म ेंलगा सकेगी। हवटाहमन तथा प्राकृधतक लवण इस हनष्कासन की हिया में सिायता करते िैं। भोिन के प्रत्येक पिाथ षम ेंउसके पाचन तथा व्यथषपिाथ षके हनष्कासन के ललए आवश्यक हवटाहमन स्वयं िी उपजस्थत रिते िैं और चूूँहक आप उस पिाथष िारा उन सभी हवटाहमनों को ले िी रिे िैं जिन्हें हवज्ञान मािरे ेललए आवश्यक बताता िै,ै तो आपको भोिन में उपजस्थत हवटाहमनों के बारे ेम ेंधचहन्तत िोने े की कोई आवश्यकता निीं िै। िाूँ, इस बात की सावधानी अवश्य रखें हक आपका भोिन उसके प्राकृधतक हवटाहमनों से ेभरपूर रिे; लेहेकन ऐसा तभी सम्भव िै, िब आप तािो ेभोज्य पिाथ,ष तािो े फल और सहियाँ लें। ये ेइस दृहष्टकोण से ेअच्छी िोती ि ैंऔर हवटाहमनों से ेभरपूर िोती िैं। फल और सहियाँ हविेर् रूप से बहुत अधिक मात्रा में सूयष का प्रकाश अवशोहर्त करती िैं, इसललए उनमें प्रचुर मात्रा में हवटाहमन पाये िोतिैं।

आपको सहियों को पकानेमें भी सावधानी रखनी चाहिए। वैसै तो इनको कच्चा िी खाना चाहिए; परन्तुतुयहि आप उनको पकायें तो मात्र उबालें, और उबालने ेमें बहुत िी कम पानी का प्रयोग करें, क्योंहक बहुत अधिक पानी लेनेसेसामान्य रूप सेयि सहियों के अहनवायष तत्त्वों के साथ छन कर डंफंक िायेगा। सहियों को अधिक तलना भी निीं चाहिए और मसालों का भी अधिक प्रयोग निीं करना चाहिए।

पाललि हकये हुए चावल, िाल तथा अन्य अनाि बहुत अधिक िाहनकारक िोतिैं; अतः इनका प्रयोग न करें। प्रत्येके गृिस्थ के पास अपनी स्वयं की चक्की िोनी चाहिए। इससे ेअनािों का अहनवायष अंश अलग निीं िोगा, िो मशीनों म ेंअलग िो िाता िै। इससे मात्र उनका जछलका िी अलग िोगा।

भोिन तभी करें, िब आपको भूख लगे और तब तािा चीिेंउनके िीवन सत्त्व के साथ ग्रिण करें। इतना िी निीं, आपको यि भी सुहनजश्चत करना िोगा हक ये ेपिाथषपोर्कता और हवटाहमनों से ेभरपूरू िों। आपको उस हमट्टी पर भी ध्यान िेना चाहिए, ििाँ वे ेउगाये िा रिे िैं। भूहम में कृहत्रम खाि निीं िाली िानी चाहिए। रासायहनक खािों से भोज्य पिाथष प्रचुर मात्रा में अवश्य उत्पन्न िोतिैं, वे ेहिखने ेमें भी आकर्षक िोतिैं; लेहकन वे ेपोर्ण तथा हवटाहमनों से पररपूणष निीं िोति।

इन सभी चीिों की सुहनजश्चतता िेतु ुसवषश्रेष्ठ मागष यि िै ैहक आप उस भूहम के हनकट रिें, िििाँ आप ये ेभोज्य पिाथष उगा रिे िैं। प्रकृधत की व्यवस्था इस प्रकार की िै हक पिौिे िो उगाते िैं, मनुष्य उन्हें लेता िै और इन्हें मल-मूत्र तथा प्रश्वास के रूप में पिौिों को वापस कर िेता िै। इस प्रकार यि चि हनरन्तर चलता रिता िै। यहि यि चि व्यवजस्थत रूप से ेचलता रिे,े तो मानव और भूहम-िोनों का स्वास्थ्य अच्छा रिेगा। आिकल लोग बडे ििरों म ेंभीड लगा रिे िैं। वे अपना भोिन तो गाँवों से ेप्राप्त करते िैं; लेहेकन जिस भूहम से ेवे ेअपना भोिन प्राप्त करतेिैं, उसेबिले ेमें वापस कुछ निीं लौटाते। भूहम के ललए सबसे ेअच्छी खाि वि मल िै िो प्राकृधतक भोिन ग्रिण करने े वाले ेतथा प्राकृधतक िीवन िीने ेवाले ेलोगों के िरीर से हनष्काजसत िोता िै। ऐसी खाि िालने ेपर हमट्टी मनुष्य के ललए हवटाहमन और पोर्क तत्त्वों से भरपूर भोिन का उत्पािन करती िै।

यहि उपयुिष तीनों ितें पूरूी की िायें, तो आप अचे्छे स्वास्थ्य का उपभोग करेंगे और कभी रोगग्रस्त निीं िोंगे।

एक अन्य मित्त्वपूणष बात िो सिा याि रखने की िै,ै वि िै ैहक अपने ेमन को सिा स्वस्थ रखें। इसेसिा स्वस्थ हवचारों से आपूररत करें। अचे्छे पहवत्र हवचार रखें। ईश्वर का सिा स्मरण करें। यि िीवन िै िो िरीर में रिता िै, यि िीवन िै िो भोिन की सिायता से िरीर का पालन करता िै, यि िीवन िै िो भोिन ग्रिण करता िै, यि िीवन िै िो बािरी पिाथों के हनष्कासन िेतु ुरोग उत्पन्न करता िै। इस प्रकार िीवन या िीवनी िहि ईश्वर सेअपनी िहि प्राप्त करती िै। इसललए यहि आप ईश्वर के बारे म ेंहवचार करें और प्राणों को ईश्वर से िोडे,ं मन को ईश्वर से िोडे,ं तो आप इसे ेस्वस्थ और हियािील बनाये ेरख सकतेिैं। कभी-कभी मन में बुरे हवचार आते िैं, िब हक आप बािरी रूप से प्रकृधत के अनुरूप िीवन यापन कर रिे िोतेिैं तब भी, इस समय यहि आपका मन अिुद्ध िै तो आप एकिम से ेरोगों के चंगुल में फँुस िातेिैं। इसललए अपने ेमन को िुद्ध और स्वच्छ रखें।

रोग से ेभयभीत न िों। रोग छद्मवेि में िमारे ेऊपर ईश्वर की कृपा िै। रोग िमारे भीतर िीवन का संकेत िै। रोग यि िििाता िै हक िरीर में उपजस्थत मल को बािर हनकालने िेतु िमारे भीतर पयाप्त िीवनी िहि िै। कुछ लोगों के पररधचत और सम्बहन्धत लोग िब टायफाइि, टी.बी., ििैा, छोटी माता आहि हकसी संिामक रोग से पीहडत िोते िैं, तो उनके समीप िाने से िरते िैं। यि बहुत

गलत ि ै। उनके मन में यि गलत ि ारणा ि ै हक वे यहि रोगी के पास ि ायेंगे, े तो वे रोग के चंगुलु म ें आ ि ायेंगे े और इस कारण वे े रोगी की सेवा का स्वर्णषम अवसर खो ि ेते ि ै। ै यि एक मिान् ् क्षधत ि ै।

रोग इस प्रकार निीं ि ोते। ि ब आपकी ि ीवनी ि हि अत्यन्त क्षीण ि ो ि ाती ि ै, ै आपकी रोग-प्रधतरीेक क्षमता बहुत कम ि ो ि ाती ि ै या ि ब आपका संस्थान बाह्य पिाथों से े पूणष रिता ि ै, कैवल तभी आपको रोग ि ोता ि ै चािेआप रोगी की सेवा करें या निीं। यहि आप स्वस्थ ि ैं, यहि आप भीतर से स्वच्छ ि ैं और यहि आप अपनेचारों ओर स्वच्छता रखें, तो आपको संामिक रोगों से भयभीत िोने की आवश्यकता निीं ि ै।

संमिण से भय इस गलत ि ारणा के कारण ि ोता ि ै हक स्वस्थ व्यहि में रोगी से आने े वाले ि ीवाणुओं के कारण रोग ि ोता ि ै; हकनुतु ऐसा निीं ि ै। रोग आयाधतत ि ीवाणुओं के कारण निीं ि ोते। बहुत से मामलों में रोग के आिमण के समय संस्थान म ें कोई ि ीवाणु निीं थे; परनुतुरोग ि ोने पर िीवाणु उत्पन्न ि ो गये। यि इस बात को बताता ि ै हक ि ीवाणु इस संस्थान की बाह्य पिाथों की सफाई करनेवाले े प्राकृधतक कारक ि ैं। वे ि मारे े हमत्र ि ैं। यहि वे े आपके ि रीर म ें उत्पन्न निीं िोते े और यहि वे रोग से पीहडत व्यहि से आये ि ोते, तो आपके ि रीर में मल न ि ोने े पर भी ि ाहन पहुँचाते। यहि आपके ि रीर म ें प्राकृधतक ि ीवन ि ारा स्वस्थ कोजिकाएँ उपजस्थत ि ैं, तो आिामक िीवाणु भी स्वस्थ कोजिकाओं में पररवर्तषत ि ो ि ायेंगे या वे बािर फेंक हिये ि ायेंगे। इसललए संमिण के भय को मन सेहनकाल फेंकें और अपने स्वास्थ्य में सुिार करके तथा मल के ि माव को रोक कर अपनी ि ीवनी ि हि, अपनी स्वयं की रोग प्रधतरीेक क्षमता का हवकास करें।

बि आप हकसी ऐसेव्यहि की सेवा करना चािेंि ि्रातक संामिक रोग ि ैसै छोटी माता, कुष्ठ रोग या रािियक्ष्मा आहि से े पीहडत ि ै, ै तो उसकी ि ेखभाल खाली पेट करें, उस समय कोई भी भोज्य पिाथष न लें (या भोिन ग्रिण करने के बाि कुछ घण्टे रुकें, पेट भी साफ ि ोना चाहिए)। हफर रोगी की सेवा के ललए ि ायें। ऐसा करने े से े आपकी ि ीवनी ि हि भोिन के अवशोर्ण, हनष्कासन और पाचन के कायष से े मुि रिेगी तथा यि रोगी के ि रीर से हनकले हकसी भी नुकसानिायि पिाथष के आपके ि रीर में प्रहवष्ट ि ोनेसे भी आपकी रक्षा करने ि ेतु ु हियािील रिेगी। सेवा के बाि आप अच्छी तरि स्नान करें। अपने कपडे े भी ि ो ल ें और भोिन करने े के पश्चात् ् हवश्राम करें। यहि आपने रोगी की सेवा ि ेतु ि ाने के पूवष भोिन कर ललया ि ो, तो हफर आप रोगी

की सेवा के ललए दूसरे हिन ि ायें। इस प्रकार रोगी की ि खभाल के ललए पररचाररकाओं के ि ो समि ू ि ोने चाहिए- एक समि ू प्रातःकालीन सेवोओं के ललए अथात् ् खाली पेटे तथा दूसरा समि ू सायंकालीन सेवो ि ेतुब भोन का पाचन ि ो ि ाये तब । इस तरि की व्यवस्था से रोगी की ि ेखभाल करनेवालों को कोई खतरा नि ीं रि ेगा।

छोटी माता ि ैसी व्याधि तो वास्तव म ें ईश्वर की सच्ची कृपा ि ै। यि व्याधि वास्तव में हवि ेर् रूप से ेवसन्त ऋतु ु में आन्तररक संस्थान की सम्पूणष सफाई ि ै। यि ाँ तक हक छोटी माता के आिमण के समय संस्थान में अन्य ि ो भी बाह्य ि ाहनकारक पिाथष रि ते ि ैं, यि उनकी भी सफाई कर ि ेती ि ै। ऐसा कि ा ि ाता ि ै ैहक जसफललस ि ैसै ेरोग से भी छोटी माता के आिमण के बा मुहि हमल ि ाती ि ै। ि ब छोटी माता ि ैसे ि ीहिाली बाह्य पिाथों को हनकालनेके ललए ि ीविनी ि हि म ें वृद्धि ि ोती ि ै और यि इसमें हवि य प्राप्त कर लेती ि ै,ै तो इस हियाहवधि में छोटी-मोटी बीमाररयाँ स्वयं ि ी दूर ि ो ि ाती ि ैं। इसीललए ि ब कोई व्यहि छोटी माता से ेपीहडत ि ोता ि ै, तो स्वस्थ ि ोने ेके बा ि वि बहुत ि ी आरोग्यपूणष ि ीवन व्यतीत करता ि ै। अतः आप ि ीवाणुओं के प्रधत अपने ेहमथ्या भय तथा इस भय-ज्वर का त्याग कर ि ें। आप एक प्राकृधतक ि ीवन जियेंऔर रोगों के हवरुद्ध प्रमाण बनें तथा ि ीर्ायु प्राप्त करें।

यि ि रीर पंचतत्त्वों सेहनर्मषत ि ै और ये ेपाँचों तत्त्व (पृथ्वी, ि ल, अहि, आकाि और वायु) ु मि ारे वातावरण में प्रचुर मात्रा में पाये ि ाति ैं। ि में इस ि रीर के साथ स्वास्थ्य तथा रोग–ि ोनों म ें ि ी व्यवि ार करते ेसमय सामान्य ज्ञान का प्रयोग करना चाहिए। पानी के भी बहुत सारे ेउपयोग ि ैं। प्राकृधतक उपचार म ें स्नान और पहट्टयों के प्रयोग पर बहुत बल हिया ि ाता ि ै। गीली पट्टी तो वास्तव में वरि ान ि ी ि ै। ि ब पेट के चारों ओर इसका प्रयोग हकया ि ाता ि ै, तो यि पेटे के अंगों को ि हि प्रिान करती ि ै। यि पाचन और हनष्कासन म ें सि ायता करती ि ै, यि पेट की मांसपेजियों को स्वस्थ करती ि ै जिससे आमाि य की धभधत्त अपना कायष सुचारु रूप से कर पाती ि ै। इससे रोग की तीव्रता बहुत कम ि ो ि ाती ि ै। कई बार ऐसा ि ेखा गया हक पेट के चारों ओर गीली पट्टी के प्रयोग सेरोगी में हृि य की ि डकन रोग दूर ि ो गया।

पट्टी का जसद्धान्त यि ि ै ैहक संस्थान म ें हवखण्डन उपापचय की हिया (अथात् ् ि ब प्रकृधत बाह्य पिाथष को ि रीर से ेबाि र हनकालना चाि ती ि ै) चलती ि ै,ै तो अधतररि मात्रा में उष्णता उत्सर्ि षत ि ोती ि ै ैऔर यि ी अधतररि गरमी गीली पट्टी ि ो लपेटी ि ाती ि ै, अवि ोहर्त कर लेती

ै तिथा इस प्रकार पट्टी बाह्य पिाथ षके संस्थान में बडी सिायता करती िै। बाह्य पिाथ षगैस, तरल या अन्य रूप में अत्यन्त सरलतापूवूषक, िाहन्तपूवकष तथा िीघ्रता से बिार हनकल िाता िै और आन्तररक संस्थान की सामान्य हियिीलता पुनः प्रारम्भ िो िाती िै।

पट्टी कई प्रकार की िोती िै और इनके बहुत से ेप्रयोग िैं। यहि िरीर म ेंआन्तररक रूप से े गरमी रिती िै ैऔर यि िरीर के ऊपर अनुभव निीं िोती, तो प्रेरक गीली पट्टी का हनिेि हिया िाता िै। इससे एक प्रकार की प्रधतहिया िोगी, जिससे िोनों तरफ उष्णता समान रूप से हवतररत िो िायेगी। सारे िरीर में रि का संचरण िोनेलगेगा और इस प्रकार यि पररसंचरण संस्थान म ें से बाह्य पिाथ षहनकालने में सिायता करती िै।

गीली पट्टी : एक कपडे ेका लम्बा टुकडा लें। इसे ेपानी म ेंिुबा कर गीला कर लें। हफर कपडे े को िबा कर पानी हनकाल िें। अब इसेलम्बाई में चारवती मोड लें। इसेपेट के चारों ओर कस कर बाँ िें और हपन लगा िें।

प्रेरक गीली पट्टी: इसकी हवधि गीली पट्टी के समान िी िै। इसमें अन्तर इतना िी िै हक इसमें कपडे ेको हनचोड कर पूरा पानी हनकाल हिया िाता िै। इसमें कपडे ेमें अत्यन्त थोडा पानी रि् िोना चाहिए। अब इसेलम्बाई में चारवती लपेटें और पेट के चारों ओर लपेट िें। यि पट्टी गरमी को उत्तेजित करके सभी तरफ एक समान रूप से ेहवतररत कर िेती िै।

गीली पट्टी का प्रयोग न्यूमोहनया में भी हकया िा सकता िै। इसके ललए पट्टी की चौडाई इतनी रखी िाती िै हक वि सीने को ढाँक लें। गीली पट्टी सभी अंगों पर प्रयोग की िा सकती िै। गीली पट्टी से ेगम्भीर जसरिरष तुरन्त दूर िो िाता िै।

स्नान : अगला िीहिाली माध्यम िै स्नान। कहट-स्नान सच में एक वरिान िी िै। पानी से े भरेटब मेंबैठै िायें। पानी का स्तर आपके पेट तक िोना चाहिए। जसर, िड और पैर पानी से ेबिार और सूखे ेरखें। एक छोटे रूमाल की सिायता से ेपेटे की माललि भी कर सकतिं।

इसके बाि आता िै रीढ़ का स्नान। एक लम्बे टब में लेटें। टब में मात्र िेढ़ या िो इंच पानी िोना चाहिए। पानी इतना िो, जिससे आपकी मात्र पीठ गीली िो सके। पानी का स्तर सीने ेऔर पीठ के मध्य िोना चाहिए। यि तहिका ति िेतुसबसे अच्छा िहिविषक िै। सभी नाहडयों की

डि ेंरीढ़ की िड्डी म ेंिोती ि ैंऔर िम रीढ़ की िड्डी की िेखभाल िारा वास्तव में अपनेतहिका ति को नवि–ीवन प्रिान करतिैं। यहि आपका तहिका ति स्वस्थ िै, तो आपकी समस्त ग्रहन्थयाँ अच्छी तरि काम करने लगती िैं और आपको पूणष स्वास्थ्य प्रिान करती िैं।

उपयुषि स्नानों की अवधि तथा प्रयोग हकये िा रि ेपानी का तापमान रोगी की आयु, रोग-प्रधतरोिक क्षमता तथा लक्षणों की प्रकृधत पर हनभरष करता िै। यहि एक बार सामान्य हनयमों को पकड ललया िाये, तो बाकी सब संकेत रोग-हविेर् स्वयं िी िे िेता िै।

ऐसे हवर्यों में जिनमें रोगी ठण्र्े पानी में खडा निीं िो सकता और उसकी रोग-प्रधतरोिक क्षमता अत्यन्त कम िोने ेके कारण यहि वि िीतल िल में स्नान भी करे, तो उसकी िीवनी िहि अत्यन्त कम िो िाती िै। ऐसी जस्थधत में गरम स्नान की सलाि िी िाती िै।

एनीमा : प्राकृधतक धचहकत्सा में संस्थान की सफाई िेतु ुहवधियों में एनीमा मित्वपूणष िै। एनीमा का प्रयोग बुद्धिमानीपूवषक हकया िाना चाहिए, ताहक यि आँतों की सामान्य हियाहवधि को पुनः स्थाहपत कर सके। हनम्न तीन हनयमों के पालन िारा यि कायषहकया िा सकता िै :

१. अधिक मात्रा में पानी का प्रयोग न करें। ििाँ तक सम्भव िो, पानी का प्रयोग बहुत कम मात्रा म ें करें।

२. एनीमा के बतषन को गुिा–ार से तीन फीट से अधिक ऊँचा न रखें।

३. प्रयोग में ललयेिाने ेवाले पानी में साबुन, हग्लसरीन आहि उत्तेिक पिाथष न हमलायें। सािा पानी लें। यहि आवश्यकता िो, तो आप कुछ सहियों के रस, छाछ या िूि हमला सकते िैं।

एनीमा के पानी का तापमान रोग की जस्थधत तथा रोगी की िीवनी िहि आहि पर हनभरष करता िै। यि स्नान की तरि िी ठण्ढा या गुनुगुना िो सकता िै।

अन्त में प्राकृधतक िीवन िारा सिाना िेतु ुआवश्यक पूणष साधत्वक मन िो इहन्द्रयों के हनयिण िेतु ुआवश्यक ि ैतथा ब्रह्मचय षके पालन िेतु ुसंवािक िै, प्राप्त हकया िा सकता ि ैतथा

इससे िीर्ायुप्राप्त की िा सकती िै ैऔर इन िोनों के िारा िीवन का परम लक्ष्य प्राप्त हकया िा सकता िै।

२६. िीर्ायुकी प्राहप्त

वि जिसे ेप्यास निीं और पीता िै,
या भूख निीं और खाता िै, ै वि िो व्यायाम निीं करता,
वि रोग से पीहडत िो ता िै ै और युवा िी मृतूयु ुको प्राप्त
िोता िै।

वि िो अत्यधिक वीयषनिा करता िै,
वि िो तम्बाकू खाता िै, ै
वि िो रात में भारी भोिन ग्रिण करता िै, ैकमी
वि रोग से पीहडत िोता िै ैऔर युवा िी मृतूयु ुको प्राप्त िोता िै।

वि िो छाछ पीता िै, ै
वि िो टमाटर और नीबू खाता िै,
वि िो तीन मील हनत्य भ्रमण करता िै, ै
वि स्वस्थ रिता िै और िीर्ायुप्राप्त करता िै।

वि िो िर बात म ेंसंयहमत िै,
वि िो िूप का आनन्द लेतेा िै,
वि िो ठण्र्ेपानी सेस्नान करता िै, ै
वि स्वस्थ रिता िै और िीर्ायुप्राप्त करता िै।

वि िो सिा व्यस्त िै,
वि िो कम बोलता िै,
वि िो प्रातःकाल ठण्ढा िल पीता िै,
वि स्वस्थ रिता िै और िीर्ायुप्राप्त करता िै।

वि िो उपवास और ध्यान करता िै,
वि िो िीने े के ललए भिोन लेता िै , वि िो
प्राकृधतक धचहकत्सा लेता िै,
वि स्वस्थ रिता िै और अमरता प्राप्त करता िै।

वि िो पालक लेता िै,
वि िो थोडी भूख रिते िी भिोन करना बन्द कर िेता िै,
वि िो भिोन के समय मौन रखता िै,
वि स्वस्थ रिता िै और बहुत लम्बा िीवन प्राप्त करता िै।

२७. िीवन-काल में वृदूधि करें

स्वास्थ्य के हनयमों का पालन करें,
आरोग्य के हनयमों पर ध्यान िें,
उपचार से ेप्रधतबन्ध अधिक श्रेष्ठ िै।
रोग को उसकी कललकावस्था में िी नष्ट कर िें।

भिोन को अच्छी तरि चबायें,
सनुतुललत भिोन लें,
संयहमत भिोन लें,
राहत्र में िेर से भिोन न करें।

खुली िवा में िौड,ें
णि्और कसरत करें।

रिब और निीले पिाथष न लें।
सिाा िीवन उच्च हवचार रखें।

रोग स्वास्थ्य का नाि करतिैं,
स्वास्थ्य िीर्ायु-प्राहप्त का साधन िै,
रीर को स्वस्थ और िृढ़ हििाली बनायें,
स्वयं अपने िॉक्टर बनें।

रीरं आद्यं खलुधमष साधनम्।्
रोग और उससे लक्षणों का ज्ञान प्राप्त करें,
और कहठनाइयों तथा रोगों को दूर भगायें।

ाहन्तप्रि और बहुत सुखी िीवन व्यतीत करें
धचत्तिुद्धि-प्राहप्त के ललए तथा अनन्त सुख
और अमरता के ललए रोहगयों की सेवा करें।

माि में एक बार उपवास करें,
रहववार को नमक त्याग िें,
आँतों को स्वच्छ रखें,
प्रकृधत से सिायता लें।

रात को िल्दी सो िायें,
प्रातः िीघ्र िागें,
उत्साि से प्राथनषा करें,
हनयहमत ध्यान करें।

२८. रि िबाव के रोहगयों के ललए िीर्ायु सम्भव िै

क्या आप उन पाँच प्रौढ़ व्यहियों में से िैं िो रि िबाव अथवा धमहनयों के कडे िोने से पीहडत िैं। यहि आप उनमें से िैं, तो आपको हबस्तर में लेटे-लेटे धचन्ता करने की आवश्यकता निीं

ीं। बहुत से ेलोग िो इनमें सेएक या इन िोनों रोगों से पीहडत िैं, वे यहि साविानीपूवषक रिें तो वे े अपना िीवन उपयोगी बना सकते िैं।

धचहकत्सकीय ििों नेइन िोनों की जस्थधतयों के उपचार और िेखभाल में आमूल-चूल पररवतषन हकया िै। वे रोगी िो लगभग बीस वर्ों से हबस्तर में पडे–पडे ेअनुपयोगी िीवन हबता रिे ेथे, उन्हें अब सामान्य िीवन व्यतीत करने ेकी सलाि िी िाती िै। आिकल बुद्धिमान् ्धचहकत्सक रोगी को ऐसी असामान्य हिनचया प्रस्ताहवत निीं करते,े जिसके पालन के ललए उसे ेर्र से बािर रिना पडे।े उच्च रिचाप के रोगी तथा उसके उपचार में अन्य रोगों की तुलना में अधिक बिलाव िोता िै। वास्तव में उच्च रि िबाव कोई रोग निीं िै; बलि यि इस बात का संकेत िै हक कुछ-न-कुछ गलत अवश्य िै,ै ठीक उसी प्रकार िैसे ेजसरिरिष और ज्वर सिी के साथ-साथ रिता िै।

उच्च रि िाब से पीहडत रोगी िल्य-धचहकत्सा या और्धियों से भी ज्यािा वे ेस्वयं अपने े ललए कर सकते िैं, हफर भी अपनेपाररवाररक धचहकत्सक से परामिष लेना आवश्यक िै। 'आपका रि िबाव क्या िै?' यि अचे्छे और बुरे ेस्वास्थ्य के मध्य सीमारेखा की संविेनीलता िेतु ुव्यंग्य के स्थान पर गम्भीर चेतावनी िै। सबसे ेअच्छा तो यि िै ैहक आप संर्र्ष और धचन्ता को दूर करें।

िाक्टर पिे ने कुछ सामान्य हनयम बताये िे,ै िालाँहक वे सभी पर लागू निीं िो सकते। िैसे-सीहढ़यों पर चलें, िौड कर न िायें। बहुत थक िायें, इससे पिले ेकाम रोक िें। हिन में िो बार हवश्राम करें या झपकी लें-एक तो िोपिर के भोिन से ेआिा र्ण्टे पूव षतथा दूसरी राहत्र-भोिन के एक र्ण्टे पिले। यहि सम्भव िो, तो बिस और धचन्ता कम-से-कम करें। एक र्ण्टे तक र् से बािर लिके व्यायाम करें। बहुत सेलोग सोचते िे ैहक उच्च रि िबाव से ेमिान् ्खतरा िो सकता िै; पर हवज्ञान इससे सिमत निीं िै। मुख्य प्रश्न यि िै हक रि िबाव का सामान्य से अधिक िोना व्यहि पर हनभरष करता िै। कोई भी व्यहि िो समय-समय पर अपनेरि िबाव से अपने ेस्वास्थ्य का हनिारण करता िै, वि मात्र अपनी भावनात्मक ऊिा का िास करता िे ैऔर व्यथ षिी अपने ेरि िबाव को बढ़ाता िै।

िाक्टर पिे के अनुसार उच्च रि िबाव म ेंखतरा यि िे ैहक रि िबाव बने ेरिने ेसे ेऐसी जस्थधतयों की कडी स्थाहपत िो िाती िै िो हक िमहनयों की िीवालों के कठोर या मोटा िोने ेका कारण िोती िे ैतथा अन्ततः इसके िारा कुछ रि वाहिहनयाँ सम्भाहवत रूप से बन्द िो िाती िैं।

इस जस्थधत को धचहकत्सक लोग िमनी काहठन्य किते िैं। यि िी उच्च रि िबाव के रोहगयों की मृतूयु का मुख्य कारण िै ैतथा यि गम्भीर हृियाग्ात या गुिों की क्षधत या उन्हें काम न करने ेके ललए प्रेररत करता िै।

ैंहिवक ऊतकों को रि की आपूर्तष न िोना उतना िी गम्भीर िै िैसै हकसी पौि ेको पानी न िेना। हकनुतु उच्च रि िबाव से पीहडत सभी लोग िमनी काहठन्य से पीहडत निीं िोते और िो िीतिैं, उनमें कुछ अंशों की हवकास की िर तथा तीव्रता की धभन्नता िोती िै। कुछ रोगी िशकों तक भी इससे प्रभाहवत निीं िोते।

नीचे की कुछ र्टनाओं पर ध्यान िें -

एक व्यापारी ने ेअपने ेउच्च रि िबाव के कारण िीवन बीमा करवा ललया। ग्यारि वर्ष बाि भी उसका स्वास्थ्य एकिम अच्छा िै। अब उसका रि िबाव भी कम िो गया िै ैऔर उसके िीविन की आशा भी अन्य लोगों से अधिक प्रबल िै। पचास वर्ष पूवष एक हकिोर वय लडके को सत्रि वर्ष की आयु में ज्ञात हुआ हक उसका रि िबाव बढ़ा हुआ िै और वि अपना सामान्य काम-िन्धा करता रिा और ६५ वर्ष की आयु तक काम करता रिा। आलखर में उसेकम्पनी ने ररटायर कर हिया। सत्तर वर्ष की आयु में उसकी मृतूयु ुहृियाग्ात से िो गयी। उसके िीवन के ५३ वर्ों म ें यिाँ तक हक मृतूयु के एक माि पूवष तक भी कोई लक्षण या जसरिरि भी निीं हुआ; लेहकन िब उसकी मृतूयु हुई, तब उसका रि िाब बहुत अधिक था।

धभन्न-धभन्न व्यहियों में उच्च रि िबाव के स्तर तथा उसके हवकास की िर में बहुत अधिक अन्तर िोता िै। िो बच्चों की माँ जिसकी आयु चौतीस वर्षि, उसका स्वास्थ्य अच्छा था। लेहकन िबि वि सो कर उठती, तो उसेजसरिरि िोता था जिससे वि धचहन्तत रिती थी। उसके धचहकत्सक ने परीक्षण हकया और पाया उसका रि िबाव बहुत अधिक था। उसने उसे जसरिरि की िवाई िी और विन कम करने के ललए किा। उस स्त्री ने पेस्ट्री तथा अन्य वस्तुएँ त्याग िीं और अपने ेपधत को िपथ हिला िी हक वि उससे इन चीिों के ललए आग्रि न करे।

पन्दरि वर्ों पश्चात् ्िब उस पर इन्ड्फ्लूएंिा का आक्रमण हुआ, उसका परीक्षण करने ेपर यि पाया गया हक उसके हृिय का आकार थोडा बढ़ गया था। उसका रि िबाव सामान्य से े

अधिक था; पर उसका स्वास्थ्य अच्छा था। िब तक वि ५६ वर्ष की र्निीं िो गयी, तब तक रि बिाव ने उसेकष्ट र्निीं हिया। एक हिन सुबि उठने पर वि चल र्निीं पा री थी। उसके र्चिरे ेका िायाँ भाग लटक गया था और वि अपनिायें िाथ तथा पैर को हिला र्निीं सकती थी। उपचार के िारा उस अपर्ात से ेउबरने ेके बाि आलखरी समय िब धचहकत्सक ने ेउसे िेखा, वि सामान्य िीवन िी रिी थी।

एक ४५ वर्ीय वकील की जस्थधत अलग थी िो यि सोचता था हक वि स्वस्थ िै; हकन्तुु उसे े गिरा िक्का लगा, िब उसेयि मालूम हुआ हक उसका अगर्लीवन बीमा िेतु ुभिा गया आवेिन पत्र उच्च रि िाब के कारण अस्वीकृत िो गया िै। उसके स्वयं के धचहकत्सक ने पाया हक जस्थधत गम्भीर िै। इस कारण उसने सिानुभूधत से ेउसेआपरिन करवाने की सलाि िी। हकन्तुु रोगी ने यि कि कर मना कर हिया हक उसेअस्पताल म ेंएक सप्ताि हबताना कहठन िै,ै इसललए वि अपने े आिार में पररवतषन कर लेगेा। छि माि बाि उसेगम्भीर असिनीय जर्सरििष, सीहढ़यों पर चढ़ते ेसमय साँस लेनेमें कष्ट, टखनों में सूिन और सीने में सख्तपन का अनुभव िोने ेलगा। इस समय उसने े अपनेधचहकत्सक को अस्पताल ले िाने ेकी आज्ञा िे िी; हकन्तुु ध्यान रखने ेतथा आिार म ेंनमक कम करनेके बाि भी वि एक माि म ेंमर गया।

एक ईमानिार धचहकत्सक र्निीं कि सकता हक रोगी िैसा पिले ेथा वैसा िी रिेगा। हकन्तुु उच्च रि िाब के मामले ेमें िैसा हक अन्य रोगों में िोता िै यहि व्यहि की हनयहमत िाँच की िाये े तथा बुद्धिमानीपूवषक उसकी िेखभाल की िाये, तो वि अच्छी तरि हियािील रि कर अधिक समय तक िीहवत रि सकता िै।

यि एक हनर्वषवाि तथ्य िै ैहक उच्च रि िाब से पीहडत अधिकांर्लोग उधचत िेखभाल के िारा हबना हकसी कष्ट के बहुत वर्ों तक िीहवत रि िैं।

२९. िीर्ाायु बनने का एक हनजश्चत उपाय

आिकल िीवन बहुत िहटल िो गया िै। लोग सुहविाभोगी िो गये िैं। उनका इहन्द्रयों पर कोई हनयिण र्निीं िै। उनकी आितें अहनयहमत िैं।

भिोन की समस्या स्वयं ि ी िहटल और थका िने वाली ि ै और इसी कारण उन्हें अपनी संसूकृधत तथा ईश्वर और आत्मा के बारे में सोचने का समय ि ी निीं हमलता। हकनुतु सच्चे ेसिाक अपनी सिाना ितु ुसमय और स्थान प्राप्त कर सकते िैं। यिाँ ितायुबनने की एक छोटी और हनजश्चत हवधि ि ी ि ा री ि ै। कृपा करके उसेउत्सिा तथा लगन के साथ कर। ें आपको पछताने े की आवश्यकता निीं ि ै। यहि आप मात्र इसी पर दृढ़तापूवषक लगेरिें, तो भुहि और मुहि आपकी िोंगी।

ििासन, सवांगासन, ि लासन और पजश्चमोत्तानासन, सूयष- नमस्कार तथा प्राणायाम का हनयहमत और व्यवजस्थत अभ्यास आपको स्वास्थ्य और ि ीर्ायु ु प्रिान करेगे। ध्यान आपको स्वास्थ्य और ि ीर्ायु के आन्तररक स्रोत के सम्पकष में लायेगा।

ईश्वर के नाम का िप एक पुहष्टकर िहिविषक ि ै ि ौ आपको सौ तथा उससे ेअधिक वर्ष िीने योग्य बनायेगे। अहन्तम श्वास तक मानव मात्र की हनष्काम सेवे तीव्र उमंग के साथ करने से े बढ़ कर ििहिाली कोई िहिविषक निीं ि ै। इससे आपके ऊपर िीघ्र ि ी ईश्वर की कृपा िोगी, जिसका अथष ि ै–स्वास्थ्य और िीर्ायु ।

गलत हवचारों को त्याग िें। िारीररक और बौद्धिक ऊिा का संरक्षण और संग्रि करें। नपे-तुलेिब्द बोलें। आप जितना अधिक-से-अधिक सम्भव िो, मिामृतूयुंिय मि का िप करें। आपके िीवन म ेंकभी दुर्षटनाएँ निीं िोंगी। ििरों में आपका कई दुर्षटनाओं से ेसामना िोता ि ै। इस िप से आपकी कभी अकाल-मृतूयु निीं िोगी।

यहि आपने भूतकाल में गलधतयाँ भी की िैं, तो भी भहवष्य में स्वयं में सिुार लायें। ििो, वासना, लोभ और िेर् को हनयहित करें। उपहनर्द् किती ि ै हक मनुष्य का कतषव्य ि ै हक वि मानव मात्र की सेवा तथा मानवि–ीवन के लक्ष्य भगवत्साक्षात्कार की प्राहप्त ितु ुसौ या उससेभी अधिक वर्ष िीहवत रिे।

ईश्वर आपको मानव मात्र की सेवा ितु िीिीर्ायु ुबनायेंऔर आप इसी िीवन म ें आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करें!

३०. सौ वर्ों का स्वस्थ िीवन

ॐ जीवेम िरदः ितम् ्(यजुवेद:)

विों से हनकलने ेवाली यि वाणी मनुष्य की अपनी पूणष हवकजसत इहन्द्रयों तथा अंगों और उत्तम स्वास्थ्य तथा आध्याधत्मक आकांक्षा से ेपूणष िआिष िीवन हबताने ेतथा परम चेतना जस्थधत प्राप्त करनेकी इच्छा का संकेत करती ि।ै

इस कललयुग में भी ऐसी कई मिान् ्आत्माएुँ ि ैिो आत्मा के अनन्त िीवन की खिो म ेंि ैं तथा जिन्होंने ेअडंसिा, सत्य और ब्रह्मचयष के पालन िारा विों म ेंर्ोहर्त ितवर्ीय िीवन को प्राप्त हकया ि ैतथा वे ेमानव मात्र की सेवा म ेंलगे ेहुए िैं। ये मिान् ्आत्माएुँ यम और हनयम म ेंदृढ़ ि ैंऔर जिनकी आयु ुका अनुमान लगाना कहठन ि।ै

वतषमान काल में िो सांसाररक िीवन म ेंललप्त िैं, उनकी आयु मात्र ६५ वर्ष िोती ि।ै इसका कारण यि ि ैहक भारत एक गरम िेि ि ैतथा साथ िी यिाँ पोर्क तत्वों की भी कमी ि।ै गृिस्थ िीवन हबताने ेवालों में मुजश्कल से िी कोई सौ वर्ष की आयु ुवाला हमलता ि।ै यहि कोई हमल भी ियेे, तो वि िरीर और मन से ेदुबषल रिता ि।ै इसका मुख्य कारण यि ि ैहक वे िास्त्रों में बताये ेगये ेसंयम और हनयम के जसद्ान्तों का पालन निीं करते।

वेज्ञानी आत्माएुँ िो भगवान् ्धिन्तरर के आयुवेि िास्त्र के अनुरूप आचरण करती ि,ैं िो स्वयं को यम-हनयम के पालन िारा स्वस्थ रखते िैं तथा जिन्होंने ेअपनी बौद्धिक तथा मानजसक ऊिाष को पहवत्र हवचारों िारा केहन्द्रत हकया ि,ै वेमनुष्युों में िआिष िैं तथा वे ेएक स्वस्थ और वैहिक िीवन का आनन्द उठाते िैं। भगवान् ्धिन्तरर का आयुवेि मनुष्य को एक यिस्वी तथा स्वस्थ ितवर्ीय िीवन िेतु ुप्रेररत करता ि।ै

मिार्यकाममोक्षािामारोग्यिं मूलमुत्तमम् ्।

रोगास्तस्यापहतारः श्े्रेयसो जीडवतस्य च ।।

(चरकसूत्रम्)्

"ज्ञानी पुरुर् को िमष, अथष, काम और मोक्ष के पोर्ण ितु ुसिा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए; क्योंहक रोग िरीर का नाि करके िीवन म ेंिो श्रेष्ठ िै, उसका िरण कर लेते िैं।" (चरकसूत्र : १६)

दीर्ायु के णलए दैडनक डदनचया

सभी को िीर्ायु-प्राहप्त तथा िरीर को स्वस्थ रखनेके ललए प्रातः चार बिे उठ कर प्राथषना और ध्यान करने ेचाहिए। इससे ेमानजसक तथा आध्याधत्मक िुद्ति का हवकास िोता िै ैतथा सत्त्व के िारा इहन्द्रयाँ भी रोग-मुि िो िाती िैं।

ब्राह्ममुहूतय उधत्तषे्ठेत् ्स्वथरो् रक्षार्यमायुषः ।

रीरधचन्तां डनवयत्य कृतिौचडवधिस्ततः ।।

(अ. हृ.)

प्रत्येक को ब्राह्ममुहतष में प्रातः ४ बिे उठ िाना चाहिए। उसके बाि मन से सभी धचन्ताएुँ दूर कर एक र्णटे ध्यान करना चाहिए। उसके बाि अपने िरीर की िुद्धि ितेु ुआवश्यक हियाएुँ करनी चाहिए।

उषा पान (प्रातःकाल जल पीना)

ध्यान करने के बाि नीचे बतायी हवधि के अनुसुार पानी हपयें। सोते समय रात में अपने े हबस्तर के पास एक ताँबे के पात्र में िल भर कर रख लें। इसको ढक्कन से भली-भाँधत ढाँक कर रखें। प्रातः ४ बिे ेध्यान करें, उसके बाि ५ बिे ेयि िल पी लें। यि िि तथा कई अन्य रोगों को दूर करता िै ैतथा नेत्र-ज्योधत में वृद्धि करता िै और स्मरण िहि में भी वृद्धि करता िै।

दुर्ि वायु में भ्रमि

उरा् पान के पश्चात् ्प्रातःकाल ि ीतल, सुगहन्धत और ि ुद् वायु म ें उस मागष पर भ्रमण ितु ि ुायें, जिसके ि ोनों ओर ि ेरे-भरेवृकूष लगे ेहुए ि ों। कम-से-कम १ या २ ि ो मील अवश्य स्रूमें। हफर हकसी अचे्छे स्थान पर पद्मासन में बैठ कर १५ हमनट प्राणायाम करें। ि ुद् वायुम ें प्राणायाम करने े से फेफडों में ि ीतल तिाी वायु भरती ि ैऔर यि रि को ि ुद् करती ि ै और हृिय को ि हि प्रिान करती ि ै। भ्रमण से ेवापस आने पर आप ि ौच ि ेतु ि ुायें और बीस हमनट हवश्राम करें। इस समय आप अपने ि ाँतों को नीम या बबूलू की ि ातुन अथवा हकसी अचे्छे ि न्तमंनि से ेसाफ करें।

आसन और व्यायाम

आसन और व्यायाम ि मारे ि रीर को स्वस्थ रखने ि ेतु ुआवश्यक ि ैं। हवधभन्न आसनों में से े पजश्चमोत्तानासन, ि लासन, ि ीरा्सन, सवांगासन, मयूरासन आहि ि ीवनी ि हि तथा स्वास्थ्य म ें आश्चयषिनक वृदू्धि करतिैं।

लार्विं कमयसामर्थ्यं दीप्तोऽडिमेदसः क्षयः ।

डवभक्तर्नगात्रत्विं व्यायामादुपजायते ।।

(वाग्भट सूत्र)

िी रोग धचहकत्सकों ि ारा असाध्य रा्हेर्त कर हिये ेगयेथे, वे आसन और प्राणायाम के अभ्यास से ेसफलतापूवूकष दूर ि ो गयेि,ैं ऐसेकई ििािरण ि ैं। इसमें कोई सन्दिे निीं ि ै हक आसन और प्राणायाम स्वस्थ तथा ि ीरा्यु ि ेतु ुअमूल्य सियोग प्रिान करते ि े ैं।

व्यायाम के अभ्यास सेवृदि्ावस्था दूर चली ि ाती ि ै तथा बुद्धि, ि ीरा्यु, ि हि और औिजस्वता में वृदू्धि ि ोती ि ै। इसके अभ्यासी पर रोग का अचानक ििामण निीं ि ोता। व्यहि को ि ारीररक व्यायामों का अभ्यास ि ान्त और जस्थर मन से करना चाहिए तथा ि ब पसीना आने े लग ि ाये, अभ्यास को रोक ि ेना चाहिए। व्यायाम के पश्चात् ्ि रीर को हवश्राम ि ें और तेल से े माललि करें। तेल माललि स्वास्थ्य प्रिान करती ि ै। ग्रीष्म ऋतु ुको छोड कर अन्य ऋतुओं में माललि करने से ेबहुत अधिक लाभ ि ोता ि ै। इसके बाि निर या निी के तोबिते ि ल से अथवा ि ुद् लि से ेस्नान करें। ऐसा स्नान स्वास्थ्य में वृदू्धि करता ि ै ैऔर त्वचा रोगों का नाि करता ि ै। ि ास्त्रों में बताया गया ि ै ैहक पहवत्र नहियों में स्नान करने से ेमानजसक और आध्याधत्मक ि हि में वृदू्धि

ीती ि◌ै। ि◌ब कोई रोगी ि◌ो अथवा उसका स्वास्थ्य सामान्य रूप से ◌ेअच्छा न ि◌ो, तो वि गरम पानी से भी स्नान कर सकता ि◌ै।◌ै लेहकन कभी भी जसर पर गरम पानी न ि◌ालें। इससेजसर की नाहडयाँ कमिोर ि◌ोती ि◌ ◌ैंऔर इसके फलस्वरूप उसेसिी-खाँसी ि◌ो ि◌ाती ि◌ै और जसर के बाल सफेि ि◌ो ि◌ातिें। स्नान करते ◌ेसमय ि◌रीर की अच्छी तरि से ◌ेमाललि करनी चाहिए। इस तरि ि◌रीर के रोम जछद्रों में से ि◌ूल-गन्दगी साफ ि◌ो ि◌ायेगी और व्यहि अचे्छे स्वास्थ्य का उपभोग करेगा।

स्नान करनेके बाि हनत्य प्राथषना, स्तोत्र आहि पढ़ना, ि◌ास्त्रों का स्वाध्याय तथा अन्य िार्मिषक कृत्य कम-से-कम बीस हमनट तक अवश्य करें। ि◌ारीररक स्नान से ि◌में बािरी ि◌ुद्िता प्राप्त ीती ि◌ै ◌ैऔर ये ि◌में आन्तररक मानजसक ि◌ुद्िता प्रिान करते ि◌ैं। अपने ◌ेभीतर और बािर की पहवत्रता का अभ्यास ि◌मारे स्वास्थ्य और िीिोष ि◌ीवन ि◌ेतु ◌ुअत्यन्त लाभप्रि ि◌ै। प्रातः कालीन ध्यान के पश्चात् ◌्व्यहि को ि◌लके भोज्य पिाथष ि◌ैसे िू्ि, फल, ि◌ुष्क फल, छाछ आहि लेने ◌े चाहिए। आयुवेहिक हवधि ि◌ारा हनर्मषत ि◌हिविषक ि◌ैसे च्यवनप्रि◌ा, अमृतप्रि◌ा, बािामपाक, मूसलीपाक आहि भी ललयेिा सकते ि◌ैं। ऐसा कि◌ा ि◌ाता ि◌ै ◌ैहक मिर्र्ष च्यवन ने ◌ेच्यवनप्रि◌ा के प्रयोग से अपना यौवन पुनः प्राप्त हकया। इसके प्रयोग से ◌ेउनकी वृद्िावस्था तेिस्वी युवावस्था म ◌ें पररलणत ि◌ो गयी। ि◌ेवों के िोिरणीय वैद्य अजश्वनीकुमारों ने ◌ेइस आश्चयषिनक ि◌हिविषक औिर्धि से ◌ेमिर्र्षच्यवन को पररधचत कराया। ये ◌ेसभी ि◌हिविषक ि◌ीर्ायु–प्राहप्त ि◌ेतु ◌ुअत्यन्त लाभप्रि ि◌ैं।

दैडनक कतयव्य : ि◌ीहवकोपािषन के सािनों के अनुसुार मनुष्य को अपनी बौद्धिक और िारीररक क्षमता के अनुरूप स्वयं को हनत्य हकसी-न-हकसी कायष में व्यस्त रखना चाहिए; क्योंहक पररश्रम करनेसे ि◌ी उसका ि◌रीर तथा इससे ि◌ुडी इहन्द्रयाँ ि◌हि प्राप्त करती ि◌ैं। रि का संचरण बढ़ ि◌ाता ि◌ै। मनुष्य की भूख और पाचन ि◌हि में वृद्धि ि◌ोती ि◌ै। ि◌रीर हनरोग ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। ि◌रीर और मन के उत्तम स्वास्थ्य ि◌ेतु ◌ुपररश्रम करना अहनवायष ि◌ै। हबना श्रम के ि◌रीर रोगी ि◌ो कर ि◌ीघ्र नष्ट ी ि◌ायेगा।

आहार : ि◌ीवन को बनाये रखने ◌ेके ललए प्रत्येक प्राणी को भोिन लेना ि◌ी पडता ि◌ै। अच्छा पौहष्टक भोिन ि◌ी ि◌रीर की आवश्यकताओं की पूर्तष करता ि◌ै। भोिन से ◌ेप्राप्त ि◌हि ि◌ारा ि◌ी िवि में चेतना प्रकट ि◌ोती ि◌ै। यिाँ तक हक मन के ि◌ारा बुद्धि और कारण ि◌ो कायष करते ि◌ैं, वे भी

भोिन के सूक्ष्म बल से ि◌ी कायष करते ि◌ैं। ि◌ो मनुष्य सौ वर्ष ि◌ीना चािता ि◌ै, उसेअपनेभोिन म ◌ें हनयमानुसार पररवतषन लाना चाहिए। मिर्षचरक किते ि◌ैं :

तत्त्वडनत् प्रियुंजीत स्वास्थ्यिं येनानुवतयते।

अजातानां डवकारािामनुत्पधत्तकररिंच यत्।◌्।

(चरकसूत्रम्)◌्

अचे्छे स्वास्थ्य ि◌ेतु ◌ुभोिन के वे ◌ेपिाथ षलेने ◌ेचाहिए ि◌ो स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव निीं िालते,◌े रोग निीं उत्पन्न करते,◌े ये सभी उत्तम स्वास्थ्य ि◌ेतु ◌ुसिायक ि◌ैं और ये ि◌मारे ◌ेललए स्वास्थ्यकर ि◌ैं।

गीता म ◌ेंभी ललखा ि◌ै : "वि भोिन ि◌ो आयु,◌ु ि◌ुद्धि, ि◌हि, स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सन्तुहष्ट में वृद्धि करेतथा ि◌ो जस्नग्ध, हवजिष्ट और आनन्दकर ि◌ो, वि साधत्त्वक ि◌ै" (गीता : १७/८)।

अचे्छे स्वास्थ्य ि◌ेतु ◌ुसन्तुललत भोिन के मित्त्व से सभी सिमत ि◌ैं। मिर्ष चरक ने ◌ेअिुद्ध भोिन तथा भोिन में अधत को स्वास्थ्य ि◌ेतु ◌ुअत्यन्त िाहनकारक बताया ि◌ै। भोिन सम्बन्धी हनयमों का ज्ञान न ि◌ोना तथा उनके उल्लंर्न के कारण बहुत से ◌ेलोगों म ◌ेंकई रोग ि◌ो ि◌ाते ि◌ैं। स्वास्थ्य का भोिन के साथ बहुत गिरा सम्बन्ध ि◌ै। अत्यधिक मात्रा म ◌ेंभोिन लेने ◌ेसे ◌ेमनुष्य के स्वास्थ्य म ◌ेंवृद्धि ि◌ोने के स्थान पर िाहन ि◌ी ि◌ोती ि◌ै। इससे भूख में कमी ि◌ोती ि◌ै तथा पाचन िहि में भी कमी ि◌ोती ि◌ै और इसी कारण मनुष्य असाध्य रोगों का जिकार ि◌ो िाता ि◌ै। अधत भोिन अथात् ◌्असन्तुललत भोिन पेट ि◌िष, कि, भूख न लगना, यकृत रोग, आँपुच्छ की सूिन (एपेंडिसाइहटस), मूत्र हवकार, हृिय रोग आहि को ि◌न्म िेता ि◌ै। जिन पिाथों से िरीर में वसा की वृद्धि ि◌ो, उन्हें कम मात्रा में लेना चाहिए; क्योंहक िरीर में वसा की मात्रा बढ़नेसे मोटापा ि◌ो िाता ि◌ै, चलतेसमय श्वास अहनयहमत ि◌ो िाती ि◌ै, हृिय की िडकन बढ़ िाती ि◌ै ◌ैऔर िल्दी–िल्दी मूत्र हवसिषन ि◌ेतु िाना पडता ि◌ै, इसललए व्यहि को हनम्न पिाथों में संयम रखना चाहिए-कािू,◌ू बािाम, अखरोट, ि◌ी, पनीर, मक्खन, आलू, उडि, चावल, तेल, वनस्पधत ि◌ी, ि◌ी तथा इससे ◌ेबने ◌ेपिाथष। आिकल युवाओं में िेखा िा रिा ि◌ै हक उनका भोिन पोर्क पिाथों से पूणष ि◌ोने ◌ेके बाि भी उनका स्वास्थ्य हगरता िा रिा ि◌ै। इसका मुख्य कारण ि◌ै-आत्म-संयम में कमी, अहनयहित इहन्द्रयाँ, कामुक प्रवृधत्त, अश्लील हफल्मों आहि में ललप्त रिना, तम्बाकू, बीडी, जसगरेट, मांसािार, चाय, अफीम, गाँिा, भाँग तथा अन्य निीले पिाथों का व्यसन तथा वेश्याओं आहि की संगत म ◌ेंरि कर वीयष ि◌हि का

अत्यधिक नि‍ा करना। अपनी इहन्द्रयों की इन कुधत्सत कमों से ेरक्षा करना अहनवायष ि ैऔर व्यहि का सत्य, अडंसिा और ब्रह्मचय षितु ुपूणषसमपषण िोना चाहिए। इन तीन हनयमों के मात्र पालन िारा िी मनुष्य सौ वर्ष तक स्वस्थ िीवन व्यतीत कर सकता िै।

भोजन करने की डवधि : सिैव एकान्त में भोिन करें। भोिन के समय मन को एकाग्र करके पूणष मौन रखें। भोिन प्रारम्भ करने ेके पूवूष भगवान् ्से ेप्राथषना कर ेंऔर पाँच ग्रास अहि म ें ालिें। यहि आपके र्र म ेंकोई अधतधथ िों, तो सवप्रषथम उन्हें प्रेमपूवूषक भोिन करायेंऔर उसके बाि स्वयं भोिन ग्रिण करें। भोिन सिा ्िुद् पात्र में रखें। िो कुछ भी आप खायें, उसे ेभली प्रकार चबायें। भोिन में से ेसवषप्रथम मीठे पिाथष ग्रिण करें, उसके बाि नमकीन, हफर अन्य पिाथ ष लें। िल भोिन के मध्य म ेंअथवा अन्त में हपयें। िल िल्दी–ल्दी और बार-बार न लें; क्योंहक यि अपच और गैसै उत्पन्न करता िै। भोिन के मध्य गरम िल का सेवेन अच्छा िै। यि गैसै को दूर करता िै। भोिन के पश्चात् ्मुँ िोय ेंऔर िाँतों को अच्छी तरि साफ करें। िाँतों के मध्य कोई भी भोज्य पिाथष धचपका न रिने िें; क्योंहक ये िी कीटाणुओं का वास-स्थान िै तथा ये िी िाँतों में गड्ढे े और कई सारे िाँतों के रोगों को िन्म िेते िैं। मुँ िको अच्छी तरि सेसाफ करने के बाि आपको अिरक के चार टुकडे ेथोडा सेंिा नमक िाल कर खानेचाहिए। इससे ेआपका भोिन सरलता से े पच िायेगा। पान की पत्ती में अच्छी तरि नीबू का रस हमला कर खाना भी अत्यन्त लाभप्रि िै। प्रधत पक्ष अथात् ्पन्दरि हिन में एक हिन उपवास रखें। आप एिकािी, अमावास्या अथवा पूर्णषमा के हिन भी उपवास रख सकते िैं। यि िार्मिषक दृहष्ट से ेभी लाभिायक िै। िो अत्यधिक बौद्धिक श्रम (मानजसक श्रम) करतेिैं, उन्हें गेहूँ, दूि, मक्खन, िीि, बािाम, कािू, टमाटर का रस, सेबे फल, अंगूर, अनार, सन्तरा, पालक, लौकी, करेला, परवल आहि पौहष्टक पिाथष अपनेआिार में लेने े चाहिए। तािी सहियाँ और फल प्रचुर मात्रा में लेनेचाहिए। बकरी का दूि भी स्वास्थ्य के ललए अच्छा िै। शारीररक श्रम करने वाले लोगों के ललए गेहुँ, चना, चावल, अरिर, मूँग, उडि, र्ी, िािी, आलू, पत्तागोभी, मूँगफली, धतल का तेल आहि शरीर-हनमाण िेतु ुउत्तम िै। शाकािाररयों के भीतर मांसािाररयों की तुलना म ेंअधिक िहि िोती िैतथा उनका बौद्धिक हवकास भी अधिक िोता ि। मांसािारी लोग हवधभन्न रोगों–िैसे हृिय रोग, मानजसक रोग, रि िबाव, हृिय की िडकन, अस्थमा आहि से ेपीहडत रितेिैं। शाकािार के िारा व्यहि सिा स्वस्थ रि सकता िै और सतत्त्व या िुद्धता का हवकास कर सकता िै।

ऋतुओं के अनुसार आहार

ग्रीष्म ऋतु में आहार: इस ऋतु ुमें िारीररक और मानजसक िहि के ललए प्रातः और सायंकाल िीघ्र भिोन कर लेना चाहिए। इस ऋतु ुमें भूख अधिक निीं लगती, िरीर गरमी के कारण थका हुआ रिता िै।ै इसललए भिोन िलका, िीघ्र पचने योग्य तथा अपनी पाचन िहि के अनुरूप िोना चाहिए। चावल, मूँग, मसूर, अरिर, छाछ, लस्सी, िूि, ििी, नीबू, टमाटर, फल, िरी सहियाँ, गन्ने ेका रस, ककडी, मौसमी, अनार, सन्तरा, पुिीना, िरा िहनया, परवल, लौकी आहि-ये े सभी अत्यन्त लाभप्रि िैं।

ग्रीष्म ऋतु ुम ेंहिन बहुत लम्बा िोता िै; इसललए हिन में सोना स्वास्थ्य िेतु ुअच्छा िै।

ग्रीष्म ऋतु ुके ललए ब्राह्मी रसायन सबसे ेअच्छा िहिविषक िै। प्रधतहिन इसे१-१ तोला मात्रा प्रात:-सायं लें और इसके बाि पाव-भर गाय का िूि हपयें। हिन के समय ब्राह्मी िबषत लें। यि रीर को ठण्ढा रखता िै ैऔर प्यास बुझाता िै।

ग्रीष्म ऋतु ुमें क्या न करें : इस ऋतु ुमें अत्यधिक खट्टा या गरम भिोन, बासी भिोन, अधिक व्यायाम, राहत्र में भ्रमण, मांस और मद्य तथा अत्यधिक कामोपभोग में ललप्त रिना वर्ित िै।

वषा ऋतु में आहार : इस ऋतु ुम ेंबािलों के छाये ेरिनेके कारण िठराहि क्षीण रिती िै। इस समय िरीर में वायु की (वायु-तत्त्व की) अधिकता िोने के कारण िरीर को कम भिोन की आवश्यकता रिती िै। इस कारण इस मौसम म ेंिलका और िल्दी पचने ेवाला भिोन लेना चाहिए; गेहुँ, िललया, गेहूँ की पतली रोटी, मूँग की िाल की लखचडी, िूि, ििी, अम्लीय फल, अिरक, प्यािा, िरी हमचष, िींग, लौंग, करेला, परवल, धभण्डी, नीबू ू(कागिी), आम, सेब फल, अंगूर आहि लेने ेचाहिए।

वषा ऋतु ुमें भिोन के बाि िो चम्मच (चाय के) द्राक्षासव लेना चाहिए। यि िरीर का पोषण करता िै और बहुत से ेरोगों को दूर करता िै। सुबुि-िाम िूि में १ चाय का चम्मच हत्रकुट चूणष हमला कर लेना चाहिए। यि दूहर्त गैसों को दूर करता और िठराहि बढ़ाता िै।

वषा ऋतु में पर्थ्य : वर्ा ऋतु ुमें ििी, बासी भिोन या रात-भर रखा हुआ भिोन, वि भिोन िो वायु ुउत्पन्न करे,े नीं का िल, हिन म ेंिूप में स्ूमना, रधत कमष, रात िेर तक िागना- ये ेसब हनहर्द् िैं।

िीत ऋतु में आहार : िीत ऋतु ुमें िठराहि बहुत प्रबल रिती िै;ै इसललए भिोन हविेर् रूप से ेपौहष्टक और स्वास्थ्यविषक िोना चाहिए। इस ऋतु ुम ेंचावल, गेहुँ, अरिर, िौ, पापड, पत्ता गोभी, लौकी, करेला, टमाटर, फलों का रस, नाररयल, सेबे फल, निापाती, दूि से हनर्मषत पिाथ ष आहि हविेर् रूप से ेलाभकारी िैं।

िीत ऋतु में िडक्तवियक : इस ऋतु ुमें अष्टवगष युि च्यवनप्रािा ४० हिन तक १-१ चम्मच सुबि–िाम लेना चाहिए और इसके बाि पाव-भर दूि लें। यि बौद्धिक िहि तथा ब्रह्मचयष िेतु ु संविाक िै।

िीत ऋतु में पर्थ्य : बासी ििी, बैंगन और गैस उत्पन्न करने वाली सहियाँ-ये स्वास्थ्य के ललए िाहिनकारक िैं।

अचे्छे स्वास्थ्य हेतु राडत्र का भोजन : रात का भिोन िलका, सरलता से ेपचने ेवाला तथा अधिक तरल िोना चाहिए। भिोन के बाि थोडा दूि हपयें। यि भिोन को िीघ्र पचाता िै और इससे ेकि भी दूर िो िाता िै। राहत्र में सोने से करीब तीन र्ण्टे पिले े भिोन कर लेना चाहिए। भिोन करके तुरन्त सो िानेसे ेस्वप्निोर् िोने ेलगता िै ैतथा नींि म ेंहवघ्न पडता िै। सोने ेके पिले ेभगवान् ्की प्राथनषा और स्मरण करना चाहिए।

दीर्ायु-प्राडप्त हेतु कल्प: प्राचीन काल से िी िमारे िेि में कल्प का प्रयोग रोगों को दूर करने तथा िीर्ायु ुऔर उत्तम स्वास्थ्य की प्राहप्त िेतु ुहकया िाता रिा िै। दुग्ि कल्प, ति कल्प, नीम कल्प, मिु कल्प, आम्र कल्प, हत्रफला कल्प आहि कुछ मित्त्वपूणष कल्प िैं। ग्रीष्म ऋतु ुमें ति कल्प या नीम कल्प, वर्ा ऋतु ुमें हत्रफला या आम्र कल्प तथा िीत ऋतु ुमें दुग्ि कल्प या मिु कल्प हकया िा सकता िै। उत्तम स्वास्थ्य के ललए यि व्यवस्था अत्यन्त लाभप्रि िै। ये कल्प िीर्ायु-प्राहप्त िेतु ुहकये िोतेिैं। कुछ कल्पों का हवस्तृत हववरण इसी पुसु्तक म ेंपिले ेहकया िा चुका िै ैऔर अधिक हववरण िानने िेतु ुमेरी पुसु्तक 'Practice of Ayurveda' पढ़ें।

ि सौ वर्षीने ेकी आकांक्षा रखतिीं, उन्हें ऊपर बतायी गयी कल्प सिाना का अभ्यास अवश्य िी करना चाहिए। कल्प सिाना के सफल अभ्यास िेतु ुएक िान्त और स्वास्थ्यप्रि वातावरण का चुनाव करना चाहिए। िो कल्प सिाना के अभ्यास के साथ यम और हनयम का पालन भी करते िैं, वे अच्छा स्वास्थ्य िी निीं प्राप्त करते ेवरन् ्िहि, वीयष तथा यौवन भी प्राप्त करते िैं।

कल्प सिाना का थर्ायी प्रभाव : कल्प सिाना िरीर पर स्थायी प्रभाव उत्पन्न करती िै। इस सिाना में प्रयुि िोने ेवाले ेपिाथ षिसे िुद्िगाय का दूि, िीि, छाछ आहि की सूक्ष्म ऊिा कल्प के अभ्यासी की सप्त ितुओं, रि, मांस आहि में प्रहवष्ट िो कर एक आश्चयषिनक प्रभाव उत्पन्न करती िै िो हक कुछ वर्ों तक स्थायी रिता िै। इसी ऊिा के कारण रियक्ष्मा, कुष्ठ, अस्थमा, कैंसर, लकवा आहि िैसे ेभयंकर रोग िड से ेनष्ट िो िातिें। प्राचीन काल में िमारे ऋहर्यों और िवों ने ेइस कल्प सिाना के िारा अपनिीवन म ेंिारों वर्ों की वृद्धि करके तपस्या और आध्याधत्मक सिाना िारा अमरत्व को प्राप्त हकया। आि भी कल्प िी महिमा दृहष्ट से ेओझल निीं हुई िै, आवश्यकता िै ैमात्र यम और हनयम के पालन के साथ अभ्यास करने की।

लोकाः समस्ता सुणिनो भवनुतु !

समस्त िन सुखी िों !

३१. योग के िारा उज्ज्वल स्वास्थ्य की प्राहप्त

स्वास्थ्य िी िन िै। अच्छा स्वास्थ्य आपके ललए मिानतम सम्पधत्त िै। अचे्छे स्वास्थ्य के हबना आप िीवन के हकसी भी क्षेत्र में सफलता निीं प्राप्त कर सकते। यिाँ तक हक आध्याधत्मक सिाना िेतु ुभी अच्छा स्वास्थ्य प्रथम योग्यता िै। उत्तम स्वास्थ्य के हबना आप इस िीवन के बृित् ् सागर, िो आपके भीतर जस्थत िै, की रिस्यमय गिराइयों में प्रवेि निीं कर सकेंगे तथा अपने े िीवन के परमानन्द को निीं पा सकेंगे। यहि आपका स्वास्थ्य उत्तम निीं िोगा, तो आप अपनी उपद्रवी इहन्द्रयों तथा प्रबल मन के साथ संर्ष निीं कर सकेंगे। सरकारी

ठियोग उत्तम स्वास्थ्य िेतु ुईश्वर का वरिान िै। िठयोग के अभ्यास से िेरीर और मन-ये े िीनों सिान िेहिाली, स्वस्थ और ऊिा से ेपररपूणष रिते िैं। यि भौधतक िगत् ्तथा आध्याधत्मक िगत्–िोनों के हवरोिी बलों के संर्ष में रक्षा िेतु ुअनूठा अस्त्र िै। इसके अभ्यास िारा आप आधि-व्याधि को दूर करके भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त कर सकते िैं।

ठियोग िमारी भारतीय संसूकृधत की एक पूण षअभ्याजसक व्यवस्था िै। योगाभ्यास िारा आप िेरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का सनुतुललत हवकास कर सकते िैं। यि एक तथ्यपरक हवज्ञान ि। िठयोग प्राचीन भारत के ऋहर्यों और योहगयों के यौहगक आसनों के साथ व्यवित िै ैतथा यि हवज्ञान के जसद्ान्तों पर आिाररत िै। यिाँ कोई भी अस्पष्ट जसद्ान्त निीं िै। ये ेप्रत्येक अभ्यासी को हनजश्चत प्रायोहगक ज्ञान, अच्छा स्वास्थ्य, िीर्ायु, िहि, सूफूर्तष और िीवनी िहि प्रिान करते िैं। ये ेआपको नैधतक पूणषता, मन के ऊपर पूणूष हनयंिण तथा हवधभन्न अदृश्य आध्याधत्मक िहियाँ प्राप्त करने में सिायता करते िैं। आप योगाभ्यास िारा सम्पूणष प्रकृधत पर पूणष हनयंिण प्राप्त कर सकते िैं। योग हनरािों को आिा, दु:खी िनों को प्रसन्नता, हनबषलों को बल तथा अज्ञानी को ज्ञान प्रिान करता िै। योग वि रिस्यमय कुंिी िै िो परमानन्द और बहुप्रतीजक्षत गिन िाहन्त के राज्य के िार को खोलती िै।

हठयोग के अंग : िठयोग कुण्डललनी िहि के िागरण तथा समाधि म ेंईश्वर के साथ अहन्तम संयोग िेतु ुप्रेरेरत करता िै। र्ट् हियाएुँ, आसन, प्राणायाम, मुद्राएुँ, बन्ध और एकाग्रता तथा ध्यान के अभ्यास इसके संर्टक िैं। र्ट् हियाएुँ प्रारहम्भक िुद्धिकरण की हियाएुँ िैं। आसन इस भौधतक िेरीर तथा नाडी केन्द्रों से सम्बन्ध रखतिें। ये िेरीर को सुदृढ़ और स्थायी रखते े ि तथा िेरीर की व्याधियों और िडता को दूर करतिे।ं प्राणायाम का लक्ष्य प्राणवायु पर हनयंिण ि। बन्ध प्राण से सम्बन्ध रखते िैं। िो प्राण को बाँिे, े वि बन्ध िै। ये प्राण को ऊपर निीं िाने िेते े और अपान को नीचे निीं िाने िेते। बन्ध प्राण और अपान को संयुि करके इन्हें सुर्ुम्ना नाडी के साथ धमिते िैं। मुद्राएुँ मन के साथ सम्बन्ध रखती िैं। ये बन्द करने ेका काम करती िैं। मुद्रा का अथ ष ि बन्द। ये ेमन को आत्मा के साथ बन्द करती िैं। ये मन को हवर्य वस्तुओं की ओर िौडने ेनिीं िेतीं। ये ेबािर रूमते ेमन को हृिय-गुिा मेंआत्मा की ओर धमिती ि ेंऔर विाँ केहन्द्रत करती िैं। इन सबका संयुि अभ्यास आवश्यक िै।

नीचे कुछ मुख्य आसनों, प्राणायामों और मुद्रा के बारे म ेंबताया िा रिा िै।

सभी आसनों में िीर्सन और सवांगासन अहनवायष और मुख्य िैं।

िषासन : भूहम पर चार परतों में मोड कर कम्बल को हबछा लें। रुटनों के बल बैठ िाय।ें िनौं िाथों की उंुगललयों को आपस में फुँसा लेंऔर कम्बल पर रखें। अपने जसर का िीर्ष भाग िाथों के मध्य कम्बल पर रखें। उंुगललयों को फुँसा लें। अब िरीर को िीरे–िीरेऊपर उठायें और पैर ऊपर की ओर सीकर लें। िब तक सनुतुलन न बनने लगे, इसीवार के सिारे करें। इससे े अगलणत लाभ प्राप्त िोते िैं। स्मरण िहि में वृदृधि िोती िै। आँुखों तथा कानों को िहि और पोर्ण प्राप्त िोता िै। इस आसन से ेपेट के भीतर के िबाव से िोने ेवाले िीर्षकालीन कि िो असाध्य रिता िै,ै वि भी दूर िो िाता िै। यि ब्रह्मचयष के पालन में सियता करता िै। इस आसन से ओि िहि म ेंवृदृधि िोती िै। आपका मुखमण्लि काहन्त से िमकनेलगता िै।

सवांगासन : कम्बल को भूहम पर फैला लें। पीठ के बल लेट िायें। पेट, िाँर्ों और पैरौं को हबना मोडे ेहबलकुल सिी ेउठायें। किोहनयाँ भूहम पर ठीक तरि से िमा कर रखें और िोनों िाथों से ेपीठ को सिारा िें। ठोढ़ी से सीने को िबायें। यि आसन सवषश्रेष्ठ िारीररक संर्टक िै। यि थाइराइि ग्रहन्थ की मालि करता िै। थाइराइि ग्रहन्थ यहि स्वस्थ िै,ै तो व्यहि का स्वास्थ्य हनजश्चत िी उत्तम िोगा, वि िीर्ायु िोगा तथा अधिक समय तक युवा रिेगा। इस आसन से ेमेरुिण्ि को रि की अच्छी आपूर्तष िोती िै। यि ओिणष, कि, एपेंिसाइहटस, अन्य िठर रोगों, ओि रोगों तथा जिराओं की सूिन को दूर करता िै।

िीर्षि और सवांगासन करने से आन्तररक संस्थान को पुनिीवन प्राप्त िोता िै। इसके अलावा अन्य और भी आसन िैं–िैसे िलासन, मत्स्यासन, भुिंगासन, िलभासन, िनुरासन, अिषमत्स्येन्द्रासन, मयूरासन, िीपािस्तासन, हत्रकोणासन, चिासन, िवासन आहि िो हविेर् रूप से आन्तररक अंगों का प्रभावकारी ढंग से पुनिीवन करते ेतथा िहि प्रिान करते िैं।

प्रािायाम : ओि या िहि का सावषभौहमक मूलतत्त्व प्राण िै। यि िीवनी िहि िै। प्राण की िहि से िी कान सुनतेिं, नेत्र िेखतेिं, त्वचा म ेंअनुभव िोता िै, िीभ स्वाि लेती िै, नाक गन्ध का अनुभव करती िै ैतथा मजस्तष्क और बुद्धि अपना काम करते िैं। एक तरुणी की मुस्करािट, संगीत की मिुरता, विा के िब्दों की प्रभावकारी िहि तथा हकसी हप्रय की वाणी का

आकर्षण-ये सभी प्राण या िीवनी िहि के कारण िी िैं। यि प्राण िी िै िौ पाचन, मल हनष्कासन तथा स्रवण की हिया िेतुउत्तरिायी िै।

हवचार िहि, संकल्प, चलना, बोलना, ललखना आहि सभी म ेंप्राण व्यय िोता िै। एक स्वस्थ मनुष्य के पास प्राण या नाडी बल या िीवनी िहि प्रचुरु मात्रा में िोती िै। भोिन, िल, वायु ु तथा सौर ऊिा िारा प्राण की आपूर्तषिोती िै। यि प्राण नाडी ति िारा ललया िाता िै। प्राण श्वसन िारा अविोहर्त हकया िाता िै। अधिक मात्रा में िो प्राण रिता िै, वि मजस्तष्क और नाडी केन्द्रों में संग्रहित िो िाति िै। िब वीयष िहि का रूपान्तरण िोता िै ,ै तो यि संस्थान को प्रचुर मात्रा में प्राण की आपूर्तष करती िै। यि मजस्तष्क में ऊिौ के रूप में संग्रहित िो िाती िै।

प्राणायाम िारा प्राण और िरीर की िीवनी िहि का हनयिण हकया िाता िै। यि श्वास का हनयमन करता िै। यि सबसे मित्त्वपूणष चरण िै।ै प्राणायाम का लक्ष्य प्राण का हनयिण िै।ै प्राणायाम का आरम्भ श्वास के हनयमन से िोता िै ैतथा इसके िारा प्राण पर हनयिण करते िे ैं और प्राण पर हनयिण िारा िीवन ऊिा पर हनयिण पाया िाता िै। श्वास बृत् ्प्राण की अधभव्यहि िै। प्राणायाम के हनयहमत अभ्यास िारा हनयहमत श्वसन की आित हनर्मषत िो िाती िै। सामान्य सांसाररक लोगों में श्वसन हिया अहनयहमत िोती िै।

प्राणायाम का सम्बन्ध वैसै ेतो श्वसन से िी रिता िै; लेहकन हफर भी यि हवधभन्न आन्तररक अंगों तथा सम्पूणष िरीर को भी अच्छा व्यायाम प्रिान करता िै। प्राणायाम सभी प्रकार के रोगों को दूर करता िै। स्वास्थ्य में वृदूधि करता िै, पाचन को िहि प्रिान करता िै। नाहडयों को बल प्रिान करता िै। वासनाओं पर हनयिण करता िै और कुण्लिलनी िहि िगाता - िै। यि अच्छा स्वास्थ्य और मन की जस्थरता प्रिान करता िै। प्राणायाम के अभ्यासी का िरीर िलका, हनरोग, सुन्दर काहन्त वाला तथा उसकी वाणी मिुर िोती िै।

िी प्राणायाम के अभ्यासी िे ,ैं उन्ह ेंअच्छी भूख लगती िै, वे ेप्रसन्न-धचत्त रिते िैं, सुन्दर व्यहित्व के िनी िोते िे ैंऔर मिान् ्िीिहिाली, सािसी तथा उत्सािी िोते िैं। उनका स्वास्थ्य उत्तम िोता िै। उनकी उच्च स्तरीय मानजसक िहि तथा िीवन िहि िोती िै ैऔर उनके मन की एकाग्रता भी अच्छी रिती िै। योग का यि अंग पूवूष और पजश्चम िोनों िगि के लोगों-पुरुर्ों, जस्त्रयों तथा बच्चों के एकिम अनुकूल िै।

मन, प्राण और वीयष के मध्य अन्तरंग सम्बन्ध ि ै। यहि कोई व्यहि अपनी वीयष ि हि पर हनयिण रखे, े तो उसके मन और प्राण भी स्वयं ि ी हनयहित ि ो ि ायेंगे। यहि मन और प्राण पर हनयिण ि ो ि ाये, तो मनुष्ुय इस ि न्म और मृतूयु ु के चि से मुहि पा ि ाता ि ै तथा हिव्य ज्ञान, अमरत्व, ि ाहन्त और परमानन्द को प्राप्त करता ि ै। ै प्राणायाम से समस्त रोग दूर ि ो ि ातीं तथा स्वास्थ्य में वृदृधि ि ोती ि ै। यि पाचन को ऊि प्रिान करता ि ै, ै नाहडयों को बल प्रिान करता ि ै ैऔर मनुष्य मेंजछपी अदृश्य गुपुत ि हियों को ि गाता ि ै। ै योग हवज्ञान म ें धभन्न-धभन्न स्वभाव के लोगों के ललए कई आश्वयिषनक अभ्यास ि ैं। अनेक लोगों ने े प्राणायाम का अभ्यास हनयहमत रूप से कुछ समय तक करके अगलणत लाभ प्राप्त हकये ि ैं। लोग अनावश्यक रूप से प्राणायाम से ि ोने वाले े खतरों के बारे में लोगों को ि रातीं, ि ब हक इसमें हकसी भी प्रकार का कोई खतरा र्नीं ि ै। प्राणायाम का अभ्यास अच्छी तरि सीख कर ि मबद् तिरीके से हकया ि ाना चाहिए।

कपालभाधत : यि कपाल के ि ुद्धिकरण ि ेतु ुकी ि ाने वाली हिया ि ै। कपाल का अथ ष ि ै- 'मस्तक', भाधत का अथष ि ै- 'चमकाने वाला'। इस व्यायाम से मस्तक ि ीहप्तमान ि ोता ि ै। इसकी हिया हनम्नानुसार ि ै-

पद्मासन या जसद्ािसन में बैठ ि ायें। आँखें बन्द कर लें। ि ल्दी–ल्दी पूरक और रेचक करें। इसे े अत्यन्त तीव्रतापूवषक करना चाहिए। इसको करने से े अभ्यासी को अत्यधिक मात्रा म ें पसीना आता ि ै। यि फेफडों के ललए अच्छा व्यायाम ि ै। ि ो कपालभाधत में हनपुण ि ोंगे, ैं वे े सरलतापूवूषक भजस्त्रका कर सकते ि ैं। पेट की मांसपेजियों को संकुधचत करते े हुए ि ी घ्रता से ेबलपूवषक पूरूक और रेचेक करें। एक चि म ें २० रेचेक करें; हफर ि ीरे–ि ीरे े इनको १२० तक ले कर ि ायें। कपालभाधत में कोई कुम्भक र्नीं ि ोता। कपालभाधत श्वसन संस्थान और नाजसका को स्वच्छ करता ि ै। यि श्वास नललकाओं में से कफ को दूर करता ि ै, जिसके फलस्वरूप अस्थमा रोग में आराम हमलता ि ै ैऔर ि ीरे–ि ीरे यि ठीक ि ो ि ाता ि ै। इससे फेफडों के ि र अंग को उधचत मात्रा में आक्सीकरण प्राप्त ि ोता ि ै। इससे रियक्ष्मा (टी.बी.) रोग भी दूर ि ो ि ाता ि ै। रि की अिुद्धियाँ बिार हनकल ि ाती ि ैं। पररसंचरण तथा श्वसन संस्थान अधिक स्वस्थ ि ो ि ातीं।

कपालभाधत ष्ट् हियाओं में से े एक ि ै ैअथात् ्यि प्राणायाम का अभ्यास करने े वाले े लोगों के ललए ि ुद्धिकरण ि ेतु ुअहनवायष हियाओं मेंसे े एक ि ै। इसकी अन्य हियाएँ ि ैं-नेधत, ि ौधत,

नौलल, वजस्त और त्राटक। वे ेसिाक िो अपनी हनत्य सिाना में प्राणायाम का अभ्यास करते िै,ं यहि कुछ चि कपालभाधत के कर लें, तो वे ेअधिक अच्छी प्रकार से प्राणायाम कर सकते िैं।

सिुपूवयक प्रािायाम : पद्मासन में बैठै िायें। आुँखें बन्द कर लें। िायीं ओर के नाजसका जछद्र को अपने िायें िाथ के अुँगूठे से बन्द कर लें। अब बायें नाजसका जछद्र से िीरे-िीरेश्वास लें। पूरी श्वास भर िाने ेपर कहनष्ठा और अनाहमका ऊुँगली िारा बायें नाजसका जछद्र को भी बन्द कर िें। तिषनी और मध्यमा उुँगली को अन्दर की ओर मोड कर रखना िै। अब िब तक सरलतापूवषक रोक सकते िों, श्वास को रोके रिें। हफर अुँगूठूे को िटा कर श्वास को िीरे-िीरे बािर हनकालें। अब िायें नाजसका जछद्र से ेश्वास िीरे-िीरेलीजिए, अुँगूठे से इसेबन्द कर िें और जितनी िेर सरलतापूवूषक रोकतेबने, श्वास को भीतर रोके रिें। हफर अनाहमका और कहनष्ठा उुँगली को िटा कर बायें नाजसका जछद्र से िीरे-िीरेश्वास बािर हनकालें। कुम्भक (श्वास रोकना) के समय प्रणव या अपने ेइष्ट मि का िप करें।

प्रारम्भ में थोडे ेहिन मात्र पूरक और रेचक करें। थोडे ेअभ्यास के बाि कुम्भक भी संयुि कर िें। प्रारम्भ में मात्र १० सेकेण्ड् कुम्भक का अभ्यास करें और हफर िीरे-िीरेकुम्भक का समय बढ़ायें। पिले ेआप ५ प्राणायाम सुबि-िाम करें। थोडे ेअभ्यास के बाि प्राणायामों की संख्या िस कर िें। िीरे-िीरे ेप्राणायामों की संख्या सुबि-िाम २० कर िें। बाि म ेंपूरक, कुम्भक और रेचक का अनुपात १:४:२ करना िै; लेहेकन इसेप्रारम्भ से िी प्राप्त करने ेकी चेषे्टा न करें, थोडे ेहिनों के अभ्यास से अनुपात स्वयं िी आ िायेगा।

इस प्राणायाम के अभ्यास से िरीर मिबूत और स्वस्थ िो िाता िै। अभ्यासी हिखने ेम ें सुन्दर िो िाता िै तथा उसकी वाणी मिुर और सुरीली िो िाती िै। वि सभी प्रकार के रोगों से ेमुि िो िाता िै ैऔर ब्रह्मचयष म ेंपूण षजस्थत िो िाता िै। उसकी भूख बढ़ िाती िै। उसकी नाहडयाँ शुद्ध िो िाती िैं। उसका मन एकाग्र िो िाता िै। उसके अन्दर के रिोगुण और तमोगुण नष्ट िो िातें। मन ध्यान और िारणा ितुे ुतैयार िो िाता िै।ै उच्च सािक ऋद्धियाँ और जसद्धियाँ प्राप्त करता िै।

उज्जाई प्रािायाम : पद्मासन अथवा जसद्ासिन में बैठ िायें। मुखु बन्द रखें। िोनों नाजसका जछद्रों से िीरे-िीरेश्वास खींचें। श्वास लेते समय गलेमें सीिमी आविा करें। िब फेफडों में पूरी श्वास भर िाये, तो िोनों नाजसका जछद्रों को िायें िाथ से बन्द करके (पूवूानुसुार मुद्रा िारा) ठोढ़ी से ेसीने पर िबाव िाल कर िालन्धर बन्ध लगायें। अब श्वास को तब तक रोके रिें, िब तक सिितापूवूषक रोक सकें। हफर िालन्धर बन्ध खोलें और बायें नाजसका जछद्र से बहुत िीरे-िीरे े श्वास बािर हनकालें।

यि प्राणायाम खडे ेरि कर भी हकया िा सकता िै।ै इससे जसर की गरमी िान्त िोती िै। इसके अभ्यास से ेअभ्यासी बहुत सुन्दर िो िाता िै। इससे िठराहि तीव्र िोती िै। इससे ेरियक्ष्मा, अस्थमा तथा फेफडों के सभी रोग दूर िोते िैं। क्षय और मृतूयु को दूर भगाने के ललए उज्जाई करें।

भजस्त्रका : िीघ्रता से बलपूवषक रेचक, यि भजस्त्रका का लक्षण िै।

पद्मासन या जसद्ासिन में बैठें। िरीर, गला और जसर सीिा रखें। िाथों को घुटनों पर आराम से ेरखें। मुख बन्द करें। अब िल्दी-िल्दी २० बार श्वास ल ेंऔर छोड।ें साँस के साथ-साथ सीने ेको भी जसकोड ेंऔर फैलायें। श्वास का िीघ्र रेचन बिा म ेंतीव्र िम में बिल िायेगा। आप कण्ठ-िार को आंजिक रूप से बन्द भी कर सकतिे।ैं २० बार पूरक और रेचक के बाि एक गिरा पूरक करें। हफर िब तक सम्भव िो, श्वास को रोकें। हफर अत्यन्त िीरे-िीरेश्वास को िोनों नाजसका रन्ध्रों से बािर हनकालें। २० रेचक का एक चि िोता िै। आप प्रातः और सायं तीन या चार चि कर सकते िैं। प्रारम्भ में मात्र १० रेचक का एक चि करें और हफर िीरे-िीरेइन्हेंबीस तक ले कर िायें।

यि प्राणायाम िाँघों पर िाथों को रख कर, खडे-ेखडे ेभी हकया िा सकता िै।

यहि आपको चक्कर की अनुभूधत िो, तो अभ्यास थोडी िेर रोक िें और कुछ सामान्य श्वास-प्रश्वास लें। प्रत्येक चि के बाि आप २ हमनट तक हवश्राम ले ेसकतिैं।

भजस्त्रका गलेकी सूिन को दूर करता िै, िठराहि बढ़ाता िै, कफ नष्ट करता िै, नाजसका तथा सीने के रोगों को दूर करता िै और अस्थमा, रियक्ष्मा आहि को िड से ेदूर करता िै। यि भूख बढ़ाता िै। यि व्यहि को कुण्डलिनी िागरण के ललए तैयैार करता िै। भजस्त्रका से ेकफ, वात और

हपत्त िारा उत्पन्न िोने वाले ेसभी रोग दूर िो िाते िैं। यि िरीर को पयाप्त उष्णता प्रिान करता िै। यि नाहडयों को िुद्ध करता िै। यि सभी प्राणायामों में श्रेष्ठ िै। भजस्त्रका का अभ्यास प्राण के सुरुम्ना में जस्थत तीनों ग्रहन्थयों के भेिन में सिायता करता िै। इसका अभ्यासी सिा स्वस्थ रिता िै।

ीतिली : िीभ को मोड कर लम्बाई में नली िैसी बना ल ेंऔर ओठों से ेथोडा बािर हनकाल लें। मुँह के िारा 'सी' की ध्वहन के साथ तेिी से िवा खींचें। अब जितनी िेर सम्भव िो, श्वास को भीतर रोके रिें। अब िीरे-िीरे िोनों नाजसका रन्ध्रों से श्वास बािर हनकाल िें। इसका अभ्यास खडे-े खडे,े बैठे हुए या चलते हुए भी १० से े१५ हमनट तक हकया िा सकता िै।

प्राणायाम रि को िुद्ध करता िै। यि प्यास बुझाता िै ैतथा भूख बढ़ाता िै। यि संस्थान को िुद्ध करता िै और गुल्म (असाध्य िीणष), धतल्ली में सूिन, हवधभन्न असाध्य रोग, ज्वर, रियक्ष्मा, अपच, पैधैत्तक िोर् तथा अन्य रोगों को दूर करता िै। यि रि के सभी प्रकार के हवर्ों को दूर करता िै। इस प्राणायाम का लम्बे समय तक अभ्यास करने से रि इतना अधिक िुद्ध िो िाता िै हक उसके िरीर पर सपष का हवर् भी अपना प्रभाव निीं िालता। िब आपको प्यास का अनुभव िो, ीतली का अभ्यास करें; आपकी प्यास तत्क्षण िान्त िो िायेगी।

ऐसा किा िाता िै हक सूयूषभेिी प्राणायाम िारा वायु की अधिकता दूर िोती िै, उज्जाई प्राणायाम से ेअधिक मात्रा में कफ नष्ट िो िाता िै,ै ीतली हपत्त की अधिकता को दूर करता िै ै और भजस्त्रका अकेला िी इन तीनों की अधिकता को दूर करता िै।

महामुद्रा

मिामुद्रा के अभ्यास िेतु ुबायीं एडी से ेगुिा-िार को िबायेंऔर िायें पैर को सामने ेफैला लें, अब िोनों िाथों से िायें पंि को पकड।े श्वास भर ेंऔर रोक कर रखें, ठोढ़ी सेसीने ेपर िबाव िें और िालन्धर बन्ध लगा लें। अपनी दृहष्ट को हत्रकुटी पर लगाये रखें। यथासम्भव श्वास को रोक कर रखें। हफर िीरेसे जसर को ऊपर उठायेंऔर िीरे-िीरेश्वास को बािर हनकालें। श्वास बािर हनकालने ेम ेंकभी िीघ्रता न करें। आप इसकी चार से छि बार पुनरावृधृत्त कर सकते िैं। यिी हिया आप िायें पैर की एडी को गुिा-िार पर लगा कर, बायें पैर को फैला कर और बायें पंि को िाथों से पकड कर करें।

यि रियक्ष्मा, बवासीर के मस्से, धतल्ली का बढ़ना, अपच, पेट की असाध्य सूिन, कि, ज्वर आहि दूर करती िै और िीर्ायु ुप्रिान करती िै। इसके िारा अभ्यासी को मिान् ्जसद्धियाँ प्राप्त िोती िैं।

यि वास्तव म ेंमिामुद्रा िी िै। इसका अभ्यासी सभी प्रकार के पिाथों को पचा सकता िै; यिाँ तक हक अभ्यासी के अन्दर िा कर हवर् भी अमृत् में बिल िाता िै।

३२. मनुष्य सिा के ललए िीहवत रि सकता िै ै

(जीओजी गुरेडवच)

मि िीतेऔर मरते ेक्यों िैं? िम हकतनेसमय तक िीहवत रि सकतिैं? क्या मृतूयु को दूर रखा िा सकता िै ैतथा हकतने समय तक इसेदूर रखा िा सकता िै?ै ये ेप्रश्न वैज्ञाहनकों तथा अन्य लोगों को समान रूप से सिा सेपरेशान करता रिा िै। मैंने तो सामान्यतया यि उत्तर पाया िै हक मनुष्य अपने िीवन की प्राकृधतक सीमा १५० वर्ों तक िीहवत रि सकता िै।

लेहकन यि प्राकृधतक सीमा क्या िै?ै कोई व्यहि यि निीं बता सकता हक इस सीमा के पाँच वर्षबिा क्या िोगा ? क्या मृतूयु हनजश्चत िै?

मृतूयु क्यों आती िै? इस प्रश्न के िो सौ उत्तर हिये िा सकते िैं। ििरण के ललए-क्योंहक अंग कमिोर िो िाते िैं, सभी उत्तिेनाएुँ प्रयोग कर ली िाती ि,ै रुधिर वाहिहनयों म ेंकैलियम िमा िो िाता िै, श्रेतक की गधत कम िो िाती िै, सभी संयोिी ऊतक नष्ट िो िातिैं तथा िो िीवाणुओं िारा अंगों म ेंहवर् फैल िाता िै ैआहि।

ये क्षधतग्रस्त अंग ऊपर से ेअच्छे हिखायी िेते िैं। जिस प्रकार मिीनें पुरानी िो िाती ि,ै िूते-कपडे ेआहि फट िाते िैं, वैसै िी सम्भव िै िैरीर भी चमडे ेके कोट की भाँधत िल्दी या िेर से े फट िाता िै।

ये सभी पुरानेहवचार ◌िैं। आि हवज्ञान नेयि जसद् किर हिया ◌िै हक मानवि–रीर की चमडे ◌े
के कोट, मीन अथवा चट्टान से तुलुना निीं की ◌िा सकती। इसकी तुलना एक बिती हुई निी से ◌े
की ◌िा सकती ◌िै ◌िौ ि◌िारों वर्ष पूव षभी बिती थी और हनरन्तर आगे ◌ेबढ़ती ◌िाती ◌िै ◌ैतथा अन्त में
समुद्र में चली ◌िाती ◌िै;◌ै हकनुतु हफर भी यि वैसी की वैसी ◌िी बनी रिती ◌िै। क्या कोई ऐसा किता ◌िै ◌ै
हक निी पुरुानी ◌िोने के कारण टूट-फूट गयी ◌िै?

और, ◌िम मानव भी निी की तरि ◌िी ◌िैं। ◌िमारा ◌िीवन भी स्वयं नवीन ◌िोता रिता ◌िै। ◌िमारे ◌े
रीर की श्वेत रि कलणकाएुँ स्वयं ◌िी हनरन्तर नष्ट ◌िोती रिती ◌ि ◌ैंऔर नयी कलणकाओं ◌िारा
बिली ◌िाती रिती ◌िैं। यि अनुमान ◌िै हक लगभग चार मिा में मनुष्य का रि पुनः बिल कर नया ◌िो ◌िाता
◌ै। मनुष्य के ◌िरीर के सभी अणुकुछ वर्ों में पुनः प्रधतस्थाहपत ◌िो ◌िाते ◌िैं।

लेहकन मनुष्य एक रचना न ◌िो कर एक बिती निी या एक प्रहिया ◌िै,◌ै तो अंगों के बेकार
◌िोने का जसद्ान्ति हनरिाार ◌िै। ◌िो-कुछ भी ◌िीवन के प्रारहम्भक वर्ों में प्रदूहर्त, हवर्ाक अथवा
नष्ट ◌िोता ◌िै, वि तो अंगों म ◌ेंसेबहुत पिले ◌िी मिु ◌िो ◌िाता ◌िै। पचास वर्ों के ललए यि ◌िरीर इसमें
◌िोने वाली टूट-फूट को ठीक कर लेता ◌िै; लेहकन इसके बाि इसकी क्षमता में कमी आ ◌िाती ◌िै।
इसका अथ षयि हुआ हक यि आुँतों, रि वाहिहनयों और हृिय का ◌िोर् निीं ◌िै,◌ै यि ◌िोर् ◌िै ◌िरीर के
युग्म अंगों ◌िैसै नाडी ति का।

तथ्यों से ◌ेएक अन्य स्पष्टीकरण भी उत्पन्न ◌िोता ◌िै। यि तो भली-भाँधत ज्ञात ◌िै ◌ैहक नाडी
कोजिकाएुँ मनुष्य के ◌िरीर में हफर सेनिीं बनीं। इसललए ये ◌ेमानवि–रीर में प्रधत वर्ष कम ◌िोती ◌िाती ◌ि
◌ैंऔर ◌िीरे-◌िीरे सम्पूणष नाडी ति कमिोर ◌िो ◌िाता ◌िै।

क्या ◌िमेंवास्तव में अपनेप्रश्न का उत्तर प्राप्त ◌िो गया, या ◌िमने ◌ेइसेअनुत्तररत ◌िी छोड हिया ? ऐसा
लगता ◌िै ◌ैहक ◌िमने ◌ेइसेअनुत्तररत ◌िी छोड हिया ◌िै। ◌िमारे ◌िरीर में नाडी कोजिकाएुँ एक
हिया की भाँधत ◌िैं। इनके ◌िारा एक अणुओं का सतत प्रवाि स्थान लेता ◌िै। कुछ अणु ◌ुअलग चले ◌े
◌िाते◌ैं और नये ◌िन्म लेते ◌िैं। कोजिकाएुँ स्वयं कई बार स्वयं ◌िी नवीन ◌िोती रिती ◌िैं और उसके
बाि यि स्व-नवीनीकरण की प्रहिया हकसी कारण से ◌ेरुक ◌िाती ◌िै। ऐसा इसीललए ◌िोता ◌िै; क्योंहक
नाडी ति अधिक समय तक ◌िीहवत रिता ◌िै।

लिखिए, पेड सवाधिक समय तक िीहवत रिते ि;ैं लेहकन गेहुँ का पौिा जिसमेंकोई नाडी निीं िोती, मात्र एक वर्ष िीहवत रिता िै ैऔर इसी प्रकार अमीबा जसफष आिे घण्टे िीहवत रिता ि,ै उसमें कोई नाडी निीं िोती।

अब िम हवपरीत दृहष्टकोण ल ेंऔर यि स्वीकार करें हक नाडी ति कमिोर निीं; बहल्क अंगों के मध्य एक मिबूत तन्तु ि।ै (वास्तव म ेंनाडी कोजिकाएुँ सबसे ेलम्बा िीवन िीती िैं।) लेहकन यि भी आंजिक िी पूणष ि।ै नाहडयाँ स्थायी रूप से िीहवत निीं रितीं।

हकन्तु इसका अथष यि हुआ हक िो उच्च श्रेणी के प्राणी ि,ैं जिनका पूण षनाडी ति ि,ै वे े सबसे ेअधिक िीहतिं। लेहेकन ऐसा निीं ि।ै एक कछुआ, मगरमच्छ और एक हविेर् प्रकार की मछली मनुष्य से ेअधिक िीती ि।ै इस प्रकार िम इस हनष्कर्षपर पहुुँचते िैं हक िीर्ायु सिी िो नाडी ति की पूणषता पर हनभषर निीं करती ि।ै

इसललए यि प्रश्न हक वृद्धावस्था क्यों प्रारम्भ िोती ि?ै अनुत्तररत ि।ै

और वृद्धावस्था के ललए िो सौ उत्तरों को पढ़नेके बाि मैं इस हनष्कर्ष पर पहुुँचा हुँ हक प्रत्येक व्यहि के उत्तर में एक िी बात मुख्य िै ैहक िीवन अनन्त निीं िो सकता तथा उनका केन्द्र वि कमिोर हबन्दु ि,ै वि कमिोरी िै िो िीघ्र अथवा हवलम्ब सेअंगों के क्षय (बडी आुँत, नाडी कोजिकाओं) को प्रेररत करती ि।ै

कोई भी व्यहि उस सिी हबन्दु ुतक पहुुँचने म ेंसिायता निीं कर सकता हक क्या मनुष्य-िरीर वास्तव म ेंइतना कमिोर िै ैहक वि प्राकृधतक सीमा रेखा तक िीने में सक्षम निीं ि?ै

और िम यिाँ पर पाठकों को स्मरण करा िें हक यि बात आि से सौ वर्ष पूवष मिान् ्अुँगरेि वैज्ञाहनक चाल्सष िार्वषन ने 'ि ओरीजिन ऑफ से्पीिी वाइ मीन्स ऑफ नेचुरल सेलेक्शन' िीर्षक से प्रकाजित की थी।

िार्वषन के पिले लोग प्रकृधत की प्रिंसा करते ेहुए कित े थे–"प्रकृधत की व्यवस्था अत्यन्त बुद्धिमानी से ेकी गयी ि,ै प्रत्येक र्ास के धतनके तथा छोटे-से-छोटे कीट की भी हकतनी उपयोहगता ि।ै" लेहकन िार्वषन ने िब यि बताया हक 'िो बुद्धिमान् ्और उपयोगी िोता ि,ै मात्र

विी प्रगधत करता ि ैऔर िो अनुपयोगी िैं, वे ेसमाप्त िो िाते िैं, मर िाते िैं।' तो यि भीरू हवचार न्मिा हक िायि वृद्धिावस्था और मृतूयु की भी कुछ-न-कुछ उपयोहगता िोगी, कुछ अच्छी िोंगी (िार्वनष के अनुसार िायि)। एक िनुतु के ललए र्निीं, वरन् ्एक पूणष प्रािधत के ललए।

मि िानते िैं ैहक वायरस (िीवाणु)ु से ेले ेकर मनुष्य तक पीढ़ी के रूप में स्थायी रिते िैं ैऔर एक िठ कर दूसरी पीढ़ी को स्थान िेता िै। ऐसा क्यों ि?ै ै क्योंहक पीढ़ी का पररवतषन प्राधतयों की पूणषता तथा िीवन को िीघ्रता से स्वीकारने में सियक िोता िै। एक प्राणी इस प्रकार स्वयं िी बिलती पररजस्थधतयों, बिलते ेव्यविार तथा िरीर के आकार को स्वयं िी स्वीकार कर लेता िै; लेहकन प्रत्येक हनमाता िानता िै ैहक वि एक रचना को अनन्त रूप से र्निीं पररवर्तषत कर सकता ि। अन्त मेंएक जस्थधत ऐसी आती िै, िब यिी अच्छा िोता िै ैहक पूरूा िम पुनः िुरूआत से ेप्रारम्भ हकया िाये।

प्रकृधत माता-हपता से िो पूवष से ेप्राप्त िै, उसे ेसंयुि करके सन्तान का हनमाण हफर से े प्रारम्भ करती िै। और तब एक र्ििोष प्रतीक बच्चा प्रकट िोता िै। लेहकन पुराना िो र्ििोष िै ै माता-हपता, वे पुराने, मिबूत और बडे ेरिते िैं तथा वे एक िी िगि में उतना िी भोिन भी लेर्तैं, इसललए वे अपनी सन्तान िेतु ुबािा बन िार्तैं। र्ििरण स्वरूप िेर को लीजिए। िब तक हपता िेर अपने ेबच्चों के ललए भोिन लाता िै, तब तक तो वि अपने ेबच्चों के हवकास में सियक रिता िै; लेहकन िब िेर का पररवार अलग िोता िै, तो हपता िेर तरुण िेरों के ललए बािा बन िाता िै। क्योंहक वि सबसे िर्क्तिाली िै; इसललए वि भोिन का सबसे ेबडा हिस्सा अपनेललए रख लेता ि। िेर के बच्चे ेउसे िराने ेमें अक्षम रिते िैं, तब प्रकृधत उनकी सियता के ललए आगे ेआती िै। यि हपता िेर पर िया करती िै ैऔर उसके रि को ठण्डा कर िेती िै। िेर बूढ़ा िो िाता िै। वि अपने े बच्चों के ललए स्थान िे िेता िै और मर िाता िै।

चूँहक पीढ़ी म ेंपररवतषन वास्तव म ेंप्राधतयों के ललए श्रेष्ठ िै;ै इसललए प्रकृधत इस बात का अवश्य ध्यान रखती िै हक एक पीढ़ी दूसरी से ेआगेबढ़ सके, वृद्ध तरुणों को मागष प्रिान करें।

इस दृहष्टकोण िेर्तीव हवज्ञान में अनन्त र्ििरण ि–ैिैसे इफीमेरा मात्र कुछ र्णटे िीहवत रिता िै। वि अर्णर्े िेता िै ैऔर मर िाता िै। इसके लारवा तीन वर्षतक िीहवत रिते िैं।

ैसि िी गेहुँ के बिी हगर िाते िैं, पिौा सूख िाता िै। यि एक या िो मिा और िीहवत निीं रि सकता, िब हक उसे ेसभी आवश्यक पिाथ ष- िैसे िूप, हमट्टी, काबोहनक अम्ल आहि प्राप्य रिते े ीं। क्योंहक यि पिौा पुनः बिी निीं िे सकता। यि अगली पीढ़ी को हमलने वाले हमट्टी के लवणों का प्रयोग करके समाप्त कर िेगा। इस कारण इसका आगे िीहवत रिना अनुपयोगी िै और आने े वाली प्रिाधतयों के ललए िाहनकारक भी िै। इसललए प्रकृधत इसेसमाप्त कर िेती िै और यि सूखू िाता िै।

लेहकन िीवन की समाहप्त उन पिौों या प्रालणयों में िोती िै िो िीवन में मात्र एक बार िी प्रिनन करते िैं।

पिु ुऔर धचहडयाँ अपनेबच्चे ेकी िेखभाल करते िैं। उनके बच्चों को इस संसार में िन्म लेने े के बाि भी माता-हपता की आवश्यकता रिती िै। इसी कारण प्रालणयों को उच्च प्रिाधतयों (मानव सहित) में अंगों के स्व-हवखण्िन की प्रहिया िीरे–िीरेवृद्िावस्था के रूप में गुप्त रूप से चलती रिती िै,ै और ये ेवर्षउनकी अहन्तम सन्तान को हवकजसत करने िेतु ुआवश्यक रिते िैं।

मनुष्य को कुल हकतने ेवर्ष हिये ेगयेिैं? उसे ेहवकजसत िोने ेमें १५-२० वर्षलगते िैं। इसके बाि वि संसार म ेंपयाप्त संख्या में बच्चे ेउत्पन्न करता िै और उनमें से ेकम-से-कम िो तो बडे िोते े ीिैं। िो का बडा िोना आवश्यक िै,ै अन्यथा प्रिाधत लुप्त िो िायेगी। मात्र िो बच्चों के ललए किा हफि ३६ अरब तथा धचहडयाँ सौ बच्चों को िन्म िेती िैं। मनुष्य समस्त प्रालणयों में सवाधिक संवेिनील, श्रेष्ठ व्यवस्थापक और सबसे अधिक ध्यान रखने वाला प्राणी िै। उसने हवकास म ें कीर्तषमान स्थाहपत हकया िै। वि (आहि मानव) आठ–स बच्चों में से िो बच्चों को संरजक्षत करने े में सफल रिा िै। मनुष्य िस बच्चों को िन्म िेने ेम ें२० से े३० वर्ष का समय लेता िै ैऔर उनमेंसे ेअहन्तम बच्चे ेको बडा करनेमें उसे१५ वर्ष लगतेिैं। इसललए यि सम्पूणष समय ५० से ६५ वर्षका िोता िै।

इस प्रकार ये हनष्कर्ष भी हनराि करने वाले िैं और इनसे कोई िावा निीं हकया िा सकता हक ऐसी कोई प्राकृधतक सीमा िै जिसे ेप्राप्त करनेकी चेष्टा की िानी चाहिए। क्योंहक इनके अनुसार समय की प्राकृधतक लम्बाई स्थायी िै और कुछ िी १५० वर्ष के स्थान पर ५० या ६५ वर् ष िीहवत रिते िैं और इसके बाि नाडी ति बन्द िो िाता िै। उसके बाि समाहप्त या आत्म-क्षय िो

िाता िै। लेहकन यहि अंगों का स्वयं क्षय प्रािधतयों के ललए श्रेषे्ठ िै, तो अंगों म ेंकुछ ऐसी व्यवस्था अवश्य िोनी चाहिए जिससे िीवन का अन्त उधचत समय पर िो, न तो बहुत िल्दी, न िी बहुत िेर से।

ऐसे अवरीक िो एकिम ठीक समय पर कायष करते िैं, उन्हें यि िास्त्र में 'समय डीं'
किते िैं। प्रत्येक प्राणी और पिौ ेम ेंस्वयं 'समय डीं' रिती िै;ै क्योंहक प्रत्येके समय पर िोने वाले े कायष के ललए 'समय डीं' की आवश्यकता िोती िै। बिीों को वसन्त ऋतु ुमें अंकुरण के ललए तथा वे ीति ऋतु ुम ेंन अंकुररत िों, इसके ललए 'समय डीं' की आवश्यकता िोती िै। पत्ती को भी 'समय डीं' चाहिए, ताहक वि पतझड में िी पीली िो कर झडे,े न हक वसन्त ऋतुमें। पुष्प को लखलने के ललए 'समय डीं' की िरूरत िै। भूखे ेभेहडये ेको एक डीं अपने ेजिकार के ललए तथा एक डीं पेट भर ािनेपर उसे ेपचाने के ललए। समय पर नींि लेनेऔर समय पर िागने ेके ललए भी एक डीं
की आवश्यकता िै।
प्रत्येक समय डीं उपकरण में हनम्न प्रायोहगक िम रिता िै-उसमें एक समय मापक यि तथा एक डीं िो रोकने वाले को सिी समय पर संकेत भिे। यि भीतर और बिार के कुछ कायों
को रोक िेता िै।

इस उपकरण का कोई धचत्र तो निीं बनाया िा सकता; क्योंहक इस डीं में कोई तार और
बटन तो िोते ेनिीं िैं। िरीर म ेंसूचूक का काम नाक, आँखें, नाहडयाँ, ग्रहन्थयाँ, या रि और प्लीिा के कुछ पिाथों िारा हकया िाता िै। िमारे िरीर में वृद्धावस्था और मृतूयु का पता लगाना सरल काम निीं िोगा। ये ेसभी अभी मात्र अपररपक्व तथा हवविाास्पि हवचार िैं। उनके ऊपर कुछ भी ललखना अनावश्यक िै।

यिाँ पर सवषप्रथम अध्ययन का हवर्य हगनती करने ेके उपकरण िैं। िमारे िीवन की डीं क्या हगनती िै?ै क्या यि समय या वर्षि?ैं निीं, ऐसा निीं िै। वृद्धावस्था धभन्न-धभन्न लोगों म ेंधभन्न-धभन्न समय पर आती िै। कुछ लोग ७० वर्षम ेंवृद्ध िोते िे,ैं िब हक कुछ ३५ वर्ष में। िायि यि डीं िमारे बच्चों को हगनती िै। यहि िमने संसार में पूवूष हनिाररत संख्या में बच्चेलायिे,ैं तो यि समय मृतूयु का िै, लेहकन ऐसी जस्थधत में अहववाहित और हनःसन्तान लोग अन्य की तुलना म ेंअधिक िीतिै ैंऔर यि प्रािधतयों के प्रधतकूल िोगा।

अनुमान लगाने से ेकोई लाभ निीं ि ै। यि समस्या हवज्ञान िारा पिले िी िल की िा चुकी
ी। िमारे िीवन की र्डी िमारी समस्याओं, दु:खों, उत्तरिाहयत्वों, थकावट, अस्वस्थता आहि को
हगनने के ललए ि ै, जसद् िो चुकी ि ै। एक किावत ि ै– "दु:ख मनुष्य को बूढ़ा कर िेता ि ै।" इसम ें
हनहित संकल्पना की प्रायोहगक रूप सेपुहष्ट की िा चुकी ि ै। िो कुत्तेऔर चूिे हवपरीत
पररजस्थधतयों में रखे िाते ि ैं और वे िानवर िो भयभीत रिते ि ैं, जिन्हें कष्ट रिता ि ै,ै वे अन्य की
तुलना में िीघ्र बूढ़ेिोते ि ैं।

तब िायि िीर्ायु का रिस्य मानव की कहठनाइयों, दु:ख, हनरािा आहि में ि ै। वि सभी
कररए िो आपके सुख में अथात् ्प्रसन्नता में वृद्धि करे।

सोहवयत यूहनयन में िो मनुष्य का िीवन सुखी कर सके, वि सभी कुछ हकया िाता ि ै और
विाँ मानव के औसत िीवन-काल में िीरे-िीरे ेवृद्धि िो रिी ि ै।

रूस में िाहन्त के पूवष १० बच्चों में से ३ बच्चेएक वर्ष सेभी कम आयु के मर िाते ेथे ेऔर िो
बच्चे ेनौ वर्ष की आयु से पिले मर िाते थे। सोहवयत यूहनयन में बच्चे ेकी मृत्यु कम िी िोती ि ै।
मिारे े
ि में लगभग सभी लोग वृद्धावस्था तक िी ते ि ैं। ि मने काम और िी वन की जस्थधतयों को सुिार कर,
धचहकत्सा सुहविा, क्षय धचहकत्सालय तथा पेंिन आहि प्रिान कर वृद्ध और दुबलष िो रिे े
लोगों की िीवन अवधि में वृद्धि कर िी ि ै।
मिारे ि ि े ने ेसामाजिक कहठनाइयों को दूर करने ेके ललए प्रयास हकया ि ै।ै बेरोिगारी,
भुखमरी, गरीबी, उत्पीडन, अन्याय आहि िमारे ि ि े के ललए अनिाने ि ैं।

इसके अधतररि िमने ेउन कहठनाइयों को दूर करनेके ललए भी प्रयास हकया ि ै िो िरीर
को रोगी बनाते ि ैं–िैसे ेसंिामिक रोग, मानजसक आर्ात, ि ि ष, अधत श्रम आहि। कोई भी यि कि सकता ि ै
हक सोहवयत लोगों के ललए प्रसन्नता और खुिी के ललए यथासम्भव वातावरण हनर्मषत
हकया गया ि ै।

लेहकन अब िम पुनः वृद्धावस्था की समस्या पर वापस आ िाते ि ैं। मनुष्य की हिन-
प्रधतहिन मेंआने वाली समस्याएँ किाँ हगनी िाती ि ैं? वि सूचक किाँ ि ै िो वृद्धावस्था के आने ेकी
सूचना ि ै? हवज्ञान अभी भी इस र्डी को निीं खोि पाया ि ै। िम अपनी कल्पनाओं को िी

अधभव्यि कर सकते िै।ै सम्भवतः 'वृद्धावस्था की डीं' मजस्तष्क में जस्थत िो। यि िमारी कहठनाइयों, दु:खों और हनरािाओं-नकारात्मक आवेिों की वैज्ञाहनक अधभव्यहि का प्रयोग करके गणना करती िै। यि मजस्तष्क िै िो समस्त आवेगों के ललए उत्तरिायी िै।

'वृद्धावस्था की डीं' का स्थान किाँ िै? यि 'डीं' कैसी िै?ै

ज्यािातर प्रत्येक कष्ट और अंगों के पुनस्थापन तथा बिली हुई पररजस्थधतयों के साथ इसके अनुकूलन में 'वृद्धावस्था की डीं' में हकसी प्रकार का पिाथष िमा िो िाता िै। सम्भव िै, यि एक नाडी-वणषक िै। िब इस पिाथष की एक हनजश्चत मात्रा डीं के भीतर एकत्र िो िाती िै, तो डीं कायष करना प्रारम्भ करती िै और यि संकेत भेिती िै हक वृद्धावस्था को प्रारम्भ कर हिया िाये े और िीवन को समाप्त कर हिया िाये।

और, इस प्रकार वृद्धावस्था प्रारम्भ िो िाती िै ैऔर अंगों का क्षय प्रारम्भ िो िाता िै।

वृद्धावस्था के धीरे-धीरे हवकास के साथ मनुष्य में हनयहमतता में अव्यवस्था उत्पन्न िो िाती िै-िैसे ेरि िाब बढ़ िाता िै,ै िड्डियों में से ेकैलियम हनकल कर वाहिहनयों म ेंिमा िोने ेलगता िै, कुछ कोजिकाएँ अन्य के ऊपर उग आती िैं (कैंसर), उपापचय बढ़ िाता िै, रोग-प्रधतरोधक क्षमता कम िो िाती िै ैऔर इसी तरि ये ेपरेिाहनयाँ बढ़ती िाती िैं।

ये सभी रोग धचहकत्सा हवज्ञान को ज्ञात िैं और धचहकत्सक इन्हें दूर करने का प्रयत्न कर रिे े िैं; लेहकन उसमें एक िी बात िै ैहक औषधियाँ वृद्धावस्था के इलाि म ेंसफल निीं हुई िैं, वे ेमात्र इसे ेलम्बा कर रिी िैं। येउस कारण का उपचार न करके, प्रभाव का उपचार कर रिी िै ैंऔर वृद्धावस्था की प्रहिया अब भी निीं रुक पायी िै।

इसमें प्रकृधत भी िमारे ेललए हितकारी जसद्ध निीं हुई िै। इसने िमें िीवन के प्रधत अत्यन्त प्रेम हिया िै; लेहेकन साथ-िी-साथ इसने िमें ६० से े७० वर्षका हनिाररत समय इसका आनन्द उठानेके ललए हिया िै। और, हफर हनिषय आत्म-क्षय आता िै।

प्रकृधत सेअिा को खो कर िमने एक कायषरत अिा को प्राप्त हकया िै, वि िै-िीर्घायु को अपनी स्वयं की िहियों सेप्राप्त करना।

रि हवर् के ललए कोई-न-कोई प्रधतकारक अवश्य िोता िै। खिानें खाली िो सकती िैं, रुकी हुई डीं के काँटे चल सकतीें और यिाँ तक हक आत्म-क्षय की प्रहिया भी रोकी िा सकती िै।

यहि िाथों की भूहमका, उस उपकरण की भूहमका िो वृद्धावस्था को प्रारम्भ करता िै, हकसी पिाथष िारा संचाललत की िा सकती िोती, तो समस्या की गम्भीरता कम िो िाती। एक छोटा उपचार या कहिए एक िल्य धचहकत्सा या ईंक्शिन अंगों को कुछ वर्ों के ललए पुनयुवषा बना िेता िै,ै और इसी उपचार की पुनरावृधृत्त पुनुः व्यहि को युवुा बना िेती िै।

लेहकन िम इस तरि रुकी हुई डीं की सुइयों को पुनः-पुनः गधतमान करके कब तक िीहवत रि सकते िै?ैं यि सब हनभषर िै धचहकत्सक की कुिलता पर यहि उसेडीं की सुइयों को चलाना आता िो तो, और तब िम कुछ िस वर्ों तक या और अगले िस वर्ों तक, बचेहुए युवुा लोग सौ वर्ों, िो सौ वर्ों तक, आने वाले िािारों वर्ों तक िीहवत रि सकेंगे।

मैंने हपछली पूरूी गरमी के मौसम म ेंसोचा। मनैंअपनेहवचारों को पेपर पर ललखा और मुझुे बहुत आश्चयष हुआ। क्या मृतूयु वास्तव म ेंस्वयं बन्द िोने ेवाली हिया िै? क्या यि सम्भव िै,ै िमारे े वंिि िािारों वर्ों तक िीहवत रिें? यि सम्भव निीं िै।ै मैंने िरूर कोई गलती की िै।

लेहकन एक बार मैं एक गलणतज्ञ से हमला। वि किता था-"मुझेहवज्ञान के चमत्कारों की सिायता की आवश्यकता िै। िम पूवाग्रिों के िििरे में रि रिे िैं ेंऔर इससे मुहि िेतु िुम कुछ निीं कर सकते।"

उस गलणतज्ञ ने रोग को वृद्धावस्था का कारण माना और उसने वृद्धावस्था पर हविय िेतु ुएक यि बनाने ेका सुझुाव हिया िो रोगों की पिचान करेऔर उपचार िेतुे ुनयी हवधियों की खोि करे।

कुछ समय बाि मैं एक अन्य व्यहि से ेहमला िो एक आहवष्कारक था। वि भी यि िी िारणा रखता था हक मृतूयु ुअहनवायष निीं िै,ै प्रधत २० वर्ों में एक बार िल्यहिया करवाने से ेमनुष्य सिा युवा बना रिेगा और इसके ललए प्रधत २० वर्ष में एक बार हविेर् िल्यहिया पयाप्त िोगी।

इसके बिा मैंने ेएक लेखक की हवज्ञान के चमत्कारों की पुस्तकों में हनम्न हवचार पाया हक ीविन स्वयं अमरता ितुप्रयत्नील रिता िै। इसकी सियता करके िम इसे ३०० वर्ष या इससेभी अधिक बढ़ा सकते िैं।

ठीक िै! यि हवचार वातावरण में िै और हवज्ञान इसके समीप पहुुँच रिा िै।ै यि समय अत्यन्त व्यस्तता का िै।

इस लेख म ेंहिया गया हवचार 'सोहवयत यूथू' पहत्रका म ेंप्रस्तुत हकया गया था। अब मुझे ीिे के सभी भागों सेपत्र प्राप्त िो रिे िैं। मुझसे सम्पकष करने वाले कुछ लोग मेरेहवचार से सिमत ि,ैं कुछ निीं। कुछ ने ेअपने ेसुझाव भिे ि;ैं लेहकन सभी का हवचार यिी िै हक मृतूयु से ेलडा िोना चाहिए।

मुझे भारत से ेभी 'सोहवयत लैंि' पहत्रका के िारा इस लेख से ेसम्बहन्धत पत्र प्राप्त कर प्रसन्नता हुई।

ायि सम्पूणष िगत् ्के वैज्ञाहनक यहि हमलि्ुल कर प्रयत्न करें, तो वे ेवृद्धिावस्था और मृतूयु की समस्या को िल करने में सफल िोंगे। यहि संसार के सभी ीिे मृतूयु के हवरुद् रिोर्णा करें, तो यि एक आश्चयिषनक संयिु प्रयास िोगा। ('सोहवयत लैंि' से साभार)

३३. क्या िीर्ायु का कोई रिस्य िै?ै

सोमरसेट मुर्म एक जसगरेट का हिब्बा लेने गयेथे,े विाँ उन्होंने 'निान्स' के बारे में बात की। प्रथम बार इस मिान् ्लेखेक ने िॉ. पाल निान्स िो हक ७६ वर्ीय वृद्ि ि ैंऔर कोजिकीय धचहकत्सा के िनक िैं तथा जिन्होंने िीर्ायु ितुप्रयत्नील संसार-भर के प्रजसद् लोगों की सियता की िै,ै उनके प्रधत कृतज्ञता व्यि की।

मैं उनसे हपछले ेसाल यिाँ हमला और वे ेबोले-"यहि तुम मेरेपास आओ, तो म ैंतुम्हारे ेललए बहुत अच्छा काम करूँगा।" मैंने उन पर हवश्वास हकया और उन्होंने ेहकया।

इसी कारण श्रीमान् ्मुर्म ने ८४ वर्ष की आयु में संसार की यात्रा की यिोना बनायी, जिस आयु में लोग आग के पास लेट कर अपने ेभहवष्य के सपने िेखतिैं।

लेहकन वे ेहब्रटेन म ेंएकमात्र व्यहि थे िो नेिान्स के पास िीर्घायु ुकी खोि म ेंगयेथे ेतथा सिा युवा रिने वाले ेलोगों की सिा बढ़ रिी पंहि के एक सिस्य थे।े

बि िा. नेिान्स नेस्वगीय पोप का बहुत वर्षों तक रोम म ेंइलाि हकया, तो िब वे ेवापस आये तो उनकी िेस्क पर २५०० से ेअधिक पत्र प्राप्त हुए।

उन्होंने िाक्टर एिेनार (िमषनी) का इलाि हकया। ड्यूक ऑफ डंवंसिर उन्हें िेखने के ललए आये; लेहकन उनका मन बिल गया और उन्होंने ेभी उपचार कराया।

ग्लोररया स्वेनसन और अन्य अन्तराष्ट्रीय जसतारे ेउनके धचहकत्सालय को िेखने आये। हब्रटेन का एक अरबपधत उनके पास लन्दन में व्यहिगत सलाि लेनिेिेिा से आया।

िाक्टर नेिान्स कित े ेथे ेहक िीवन-काल म ेंवृद्धि की इच्छा उतनी िी प्राचीन िै, जितनी मानव-िाधत। यि प्रत्येक स्त्री और पुरुर् के हृिय म ेंजस्थत प्रबल आकांक्षाओं में से एक िै,ै लेहकन मेरा उद्देश्य आयु में वृद्धि िी निीं, बलि उन्हें युवावस्था तथा नवीन िीवन िहि प्रिान करना भी िै।

"साठ वर्ष," उन्होंने किा, यि सबसे िेहटल आयिु, "यि वि क्षण िै िब मेरी धचहकत्सा सबसे े अच्छे पररणाम िेती िै। िाक्टर कित े िैंहक इंिेक्शन िारा जस्त्रयों की झुर्रियाँ समाप्त िो िाती िैं। वृद्धावस्था १० या उससे ेअधिक वर्षों के ललए दूर चली िाती िै।

मांहट्रक्स के पास जस्थत अपनेहप्रय र्घर में एक मिान् ्अरबपधत िारा वान याक की पेंडटंग को िेख कर वे ेबोले-"िब मैं रािाओं और राहनयों तथा ऐसे ेअन्य व्यहित्वों के पत्र पाता हुँ िो मुझे हृिय से ेप्रेम करतिैं, तो उन्हें इस बात का भय न रिे ेहक उनके रिस्य हकसी और को पता लग िायेंगे, इसललए मैं अपने ेउत्तर के साथ उनके पत्र भी वापस भिे िेता हुँ। मैं धभखाररयों और अरबपधतयों के साथ समान रूप से ईनष्ठ हुँ; लेहेकन मैं अपनेरोहगयों से बात निीं कर सकता, मात्र वे िी मुझसेबोलते िैं।"

ाक्टिर नेिान्स की हवधियाँ हब्रटेन तथा सारे ेसंसार के धचहकत्सा के क्षेत्र में हवविाास्पि रिी ीं। धचहकत्सक तथा वैजै्ञाहनक िो ऊतकों का अध्ययन करते िै ैं(उन्ह ेंवृद्िावस्था हविेर्ज्ञ किते िैं), वे उनके कोजिकीय धचहकत्सा के िावों के प्रधत सन्दिे व्यि करते िैं। लेहकन हफर भी उनके रोहगयों की प्रभाविाली सूचूी म ेंहनरन्तर वृद्धि िोती िा रिी िै।

कोजिकीय धचहकत्सा क्या िै? यि पिुओं की िीहवत युवा कोजिकाओं का इंर्जेक्िन िै िो मानवि–रीर म ेंलगाया िाता िै। यि जसद्ान्ति कोई नया निीं िै। तो नेिान्स के काम करने के तरीके में नया क्या िै?ै

लेहकन अकेले िा. नेिान्स िी निीं िैं िो आयुवुर्षिक रसायन की खिो म ेंलगेि।ै

धचहकत्सक और वैज्ञाहनक इलेरट्रान सूक्ष्मिी के प्रयोग िारा उत्तम िीव रासायहनक परीक्षणों िारा मानवि–रीर के ऊतकों और कोजिकाओं में वृद्िावस्था की पिेली को िल करने े के प्रयास म ेंलगे ेहुए िैं।

वेयि पता लगाने का प्रयास कर रिें हक त्वचा िैसे ेऊतक अपनी लचक क्यों खो िेते िै,ै वृद्ि व्यहि की िरड्डयों में से कैलियम उसकी रि वाहिहनयों की िीवारों पर क्यों िमा िोने लग िाता िै।

और वे यि िानना चािते िैं हक िरीर के हनमाण में ईंट का काम करने वाली कोजिकाएँ वर्ों बाि क्यों क्षीण िो िाती िैं, वसा युि िो िाती िैं और रंजित िो िाती िैं?

और मात्र इसे ेसमझने ेके बाि िी हक कोजिकाओं में िोने ेवाले पररवतनषों का कारण क्या िै? वृद्िावस्था हविेर्ज्ञ वैजै्ञाहनक ढंग से ेयोिना बना सकेंगे हक उन्ह ेंकैसे ेकम हकया िाये ेया उन्ह ें कैसे रोक हिया िाये।

निुओं पर हकये गयेपरीक्षणों के पररणामों ने कुछ आिा िगायी िै। ऐसा िेखा गया िै ै हक चिूों को वृद्धि िेतुजितना भोिन आवश्यक िै, उससे अधिक हिया िाये, तो वे िीघ्र मर िाते े िैं। इसके हवपरीत कम भोिन पर रिने ेवाले चिूे अधिक िीतें।

उपयुषि तथा अन्य िाउिरणों को िेखते हुए िा. िग जसन्ड्क्लेर, िो आक्सफिोष के पोर्ण हवज्ञानी िैं, ने ेचेतावनी िी िै हक बच्चों को अधिक भोिन िेने ेसे ेवे िल्दी पररपक्व िोतेिैं और यि उनकी आयु को कम करता िै।

आक्सफिोष में िा. आर. बी. हफिर िारा चूिों पर हकयेगयेअन्य परीक्षणों में िीवन को लम्बा करने के अन्य मागष बताये िैं। चूिे और मनुष्ुय लगभग १७ प्रोटीन के पिाथष खातेिैं। इन्ह ें एमीनो एजसि किते िैं और इनमें से मात्र १० िी िीवन िेतु ुआवश्यक िैं। सफिे चूिों को िो भोिन हिया गया, उसमेंसेअनावश्यक प्रोटीन िटा हिये गये।े जिनको पूणष भोिन हिया िा रिा था, उनकी अपेक्षा वे िेिुतुअधिक जिये, जिनको अनावश्यक प्रोटीन िटा कर आिार हिया िा रिा था।

यहि मनुष्य भी साविानीपूवषक अनावश्यक प्रोटीन अपने ेआिार म ेंसे िटा ले, तो वि भी अपनेिीवन में कुछ वर्ष और बढ़ा सकता िै।

सारे संसार में वृद्धावस्था की मूलभूत प्रहिया पर प्रायोहगक अध्ययनों िारा यि िेािो हकया िा रिा िै हक स्त्री और पुरुर्ों को वृद्धावस्था के रोगों से ेकैसे बचाया िा सके या कैसे उनका उपचार हकया िा सके।

बहुत से ेवृद्धावस्था हविेर्ज्ञों ने ेस्वीकार हकया िै हक िम वृद्धावस्था से निीं, बल्कि इससे े िुड़े ेरोगों के कारण मृत्ुयु को प्राप्त िोतेिैं।

लेहकन आश्चयषिनक रूप से ेये ेरोग आि जितने ेप्रचललत िैं, उतने कभी निीं थे। लेहकन कुछ लोग दूसरों से अधिक लम्बा क्यों िीते िैं? यि पिेली अभी भी अनुत्तररत िै। िीवन बीमा अधिकारी िारा एकत्र हकयेगये ेआँकडों से ेजसद्ध िोता िै ेिहक मोटे व्यहि के िीने की आिा उन लोगों की अपेक्ेषा कम िोती िै िो अपनी आयु ुऔर लम्बाई के अनुरूप विन वाले िोते िैं।

इसीललए धचहकत्सकों िारा बहुत से जस्त्रयों और पुरुर्ों को सलाि िी िाती िै हक यहि वे े अपनेभोिन म ेंसेकाबोिाइरेटे कम कर िें, तो वे ेअधिक लम्बा िीवन िी सकेंगे।

मेहिकल काउंजसल सोिल यूहनट लन्दन म ेंिा. िेरेमी माररस और उनके साधथयों ने लन्दन बसमेन और िेािारों अन्य लोगों के िव परीक्षण से प्राप्त आँकडों से यि प्रभावकारी तथ्य

उद्ाहटत हकया हक संयहमत िारीररक व्यायाम िमनी के िोरों को दूर करने ेमें सायक िोता िै। इसललए सप्तािान्त में गोल्फ खेलने के पीछे ठोस वैज्ञाहनक कारण िै। िाक्टर सैष वोरोनाफ िारा मनुष्य पर बन्दर की िनन ग्रहन्थयों को लगाने ेके प्रयास के बाि से ेओकल पुओं पर अंग-प्रत्यारोपण के प्रयोग में बहुत वृदृधि िो गयी िै। िाक्टर एररच िरंरि ने ग्लासगो में हिखाया हक बि वृदृ सफेि चूिों को एक युवा एरीनल ग्रहन्थ प्रत्यारोहपत की गयी, तो उनके िीवन-काल म ें पचास प्रधतित के लगभग वृदृधि िेखी गयी।

ुडवाँ लोगों को छोड कर एक मानव से ेदूसरेम ेंऊतकों का प्रत्यारोपण अभी सम्भव निीं ै। लेहकन नेिनल इन्स्टीट्यूट फॉर मेहिकल ररसचष में िा. एलन पाक्सष और उनकी टीम ने िनुतुओं पर आकर्षक प्रयोगों िारा 'मानव अपनी ग्रहन्थयों की आयु म ेंकैसे वृदृधि कर सकता िै', इसके ललए अपनेसुझाव हिये िा।ँ िा. पाक्सष ने एक चूि का अण्िािय हनकाल कर उसेसामान्य हग्लसरीन से उपचाररत करके िीप फ्रीर म ेंरख हिया। बहुत समय बाि उन्होंने इसे ेबािर हनकाला, िेखा हक यि एक हिन भी बूढ़ी निीं हुई थी। हफर इसेउन्होंने जिस चूि ेसे ेहनकाला था, उसेपुनः लगा हिया और यि ग्रहन्थ पुनः काम करने लगी। यिी उन्होंने ेनर चूि ेके साथ हकया। उसके वृषण को हनकाल कर हग्लसरीन सेउपचाररत करके िीप फ्रीर मेंरखा और बाि में िब चूिा थोडा बूढ़ा िो गया, तो उसेपुनः लगा हिया।

('िेल्थ' से ेसाभार)

३४. आभामण्िल का संरक्षण और िीर्ायु की प्राहप्त

अब िम मानव के आभामण्िल के कुछ कायों को सरल ढंग से समझने का प्रयत्न करते िैं। यि िमारे ेसूक्ष्म िरीर का हिस्सा िै और िमारे ेभौधतक िरीर के चारों ओर यि आभामण्िल उत्पन्न िोता िै ैतथा यि िमारे मन से आ रिे ेकम्पनों िारा हनयहित िोता िै।

िैसे िब व्यहि प्रसन्न रिता िै,ै तो उसके चारों ओर व्याप्त आभामण्िल उसके प्रत्यक्ष सम्पकष में आने वाले लोगों के ललए प्रसन्नतािायक िोता िै; लेहकन िब यिी व्यहि िोधित िोता ै, तो स्वयं िी एक धभन्न प्रकार का आभामण्िल प्रकट िो िाता िै। इसी प्रकार सामान्य लोगों का

आभामण्लि उनके मानजसक व्यविार तथा उनके िारीररक स्वास्थ्य के अनुसुार बिलता रिता िै। बि व्यहि का स्वास्थ्य अच्छा रिता िै,ै तो उसका आभामण्लि अन्य समय से ेअधिक िीहिाली रिता िै।

लोगों के एक-दूसरेके प्रधत आकर्षक और हवकर्षण में भी आभामण्लि की सूक्ष्म हियीीलता मित्त्वपूणष भूहमका अिा करती िै। यि वैज्ञाहनक रूप से जसद् िो चुका िै हक िब ऐसे ेलोग आपस म ेंहमलतिैं, जिनका आभामण्लि एक समान तरंग लम्बाई पर कायषकरता िै, तो वेहमत्र बन िातिे;ैं लेहकन िब वे िी हकसी ऐसे ेव्यहि से ेहमलते िै ैंजिसका आभामण्लि धभन्न तरंग लम्बाई का िोता िै,ै तो वे सरलता से ेआकृष्ट निीं िोते।

आभामण्लि के सूक्ष्म दृहष्टकोण ने मनोवैजै्ञाहनकों को यि हवश्वास करने िेतु ुप्रेररत हकया ैहक परस्पर आकर्षण चुमु्बकत्व के कारण उत्पन्न िोता िै ैऔर यि एक-समान आभामण्लि वाले े लोगों को पास-पास लाता िै तथा यि िारीररक और मानजसक स्तर पर िमारे प्रेम के प्रकटीकरण िेतु ुउत्तरिायी िै।

अब िम योगी के आध्याधत्मक लोक में िातिैं। सन्त या उच्च आध्याधत्मक सािक एक धभन्न प्रकार का आभामण्लि उत्पन्न करते िैं, िो सामान्य लोगों के आभामण्लि को प्रभाविीन कर िेता िै। िब कोई नकारात्मक तथा राजसक और तामजसक प्रकृधत का अधतिमण करके गिन ध्यान में जस्थत िोता िै, तो वि स्वाभाहवक रूप सेपहवत्र और उच्च तरंगों को उत्पन्न करता िै िो हक एक-समान आभामण्लि वालों को िी निीं, वरन् ्हमजश्रत या क्षीण आभामण्लि वालों को भी आकर्र्षत करती िैं।

सािक को योग और आध्याधत्मकता में स्वयं को नीचेहगरने ेसे ेबचाना चाहिए। िो क्षीण आभामण्लि वाले िोते िैं, वे िीहिाली आभामण्लि वालों के चुम्बकत्व और तरंगों िारा पकड ललये िातिैं और इसी कारण क्षीण आभामण्लि वाले जितना अधिक सम्भव िो, प्रेम और प्रिंसा प्रिर्र्षत करने की इच्छा रखते िैं िो हक मुख्यतया भौधतक और ििैहिक लोक तक िी सीहमत रिती िैऔर ये लोग सािक को एक बार पुनु: नीचे हगरा िेते िैं।

बि भी कभी उच्च आत्माएुँ आपस में हमलती िैं, तो वे हवर्यों में अनासि रिती िैं; लेहकन उनमें उच्च तरंगों का बृित् ्आिान-प्रिान िोता िै और उनके आभामण्लि के हमलने से उनके हवचारों की िुद्तिा और कायों की पहवत्रता का अनुभव िोता िै।

वास्तव में यहि एक क्षण के ललए भी इस अनुभव को प्राप्त करना िै, तो मनुष्ु य को ईश्वरीय चेतना तथा िागरूकता का हवकास करके ईश्वर के समीप िी रिना िोगा और उसेतुरन्त िी आुँखें बन्द करके प्राणायाम करना िोगा, मन को हनरासि करके मानजसक रूप से प्राथषना करनी िोगी - "िे भगवान्!् मेरे िरीर, मन और आत्मा की रक्षा करो !"

इसललए िे ेसािको! अपनेआभामण्लि को िहििाली बनाने िेतु ुसिा प्रयत्निील रिें तथा उसके िारा आप बहुत िी लम्बा िीवन प्राप्त करेंगे, जिससे आप सािना करके ईश्वर का साक्षात्कार कर सकेंगे।

३५. कुछ ितायिुनों का िीवन

िक्टर िुध किंव कवे

मिर्र्ष िुन्ध किंव कवे का िन्म १८ अप्रैल १८५८ में रत्नाहगरर जिले के एक छोटे-से गाँव में हुआ था। उनके िन्म-स्थान मुरुि में उन्होंने अपने िीवन का प्रथम समाि-सेवा का पाठ पढ़ा। वे िे बि बालक िी थे, तो वे ेविाँ जस्थत दुगा िेवी के महन्दर में िाम के समय एकत्र िोनेवाले ेरिवाजसयों को समाचार-पत्र पढ़ कर सुनाते े थे। बि में उन्होंने अपनेजिक्षकों िारा स्थाहपत सिकारी दुकान में काम हकया। सन् ्१८८६ में उन्होंने ेमुरुि फंि िो विाँ के रिवाजसयों के हिताथष प्रारम्भ हकया गया था, उसका कायषभार सुँभाला। बि में उन्होंने ेविाँ जस्थत हवद्यालय भवन के पुनर्नषमाण िेतु ु प्रोत्सािन हिया।

चूुँहक वेएक हनिषन पररवार में िन्मे ेथे, इस कारण उन्हें सामान्य जिक्षा भी प्राप्त निीं हुई थी। उन्होंने १६ वर्ष की आयु तक मात्र अक्षर ज्ञान िी हकया था। लेहकन अपनेसािस, योग्यता आहि गुणों के कारण उन्होंने २७ वर्ष की आयु में इहफन्सटोन मिाहवद्यालय से स्नातक की हिग्री प्राप्त की। अुँगरेि लेखक सैम्युअल िानसन की तरि उन्होंने हकसी भी प्रकार के िानि–सैे

हनःर्ुि भीन आहि को स्वीकार निीं हकया; बलि वे ेअपने ेस्वयं के प्रयासोंि–से ेव्यहिगत
जिक्षा और सिाा िीवन आहि पर पूणषतः हनभषर रिे।े

स्नातक िो िाने ेके पश्चात् ्उन्होंने ेमुम्बई के कुछ हवद्यालयों में गलणत के जिक्षक के रूप म ें
सन् ्१८९१ तक कायष हकया। िब िेक्रकन जिक्षा सहमधत िारा फगुषसन मिाहवद्यालय म ेंगलणत
के
व्याख्याता के रूप में उनकी सेवाओं की माँग की गयी, तो वे उस सहमधत के आिीवन सिस्य बन
गये। इस समय उन्होंनेजस्त्रयों के ललए हविेर् रूप से ेहविवाओं की सामाजिक जस्थधत को सिुारने िेतु
ुबहुत अधिक रुधच ली और अन्य लोगों के सामन दृष्टान्त प्रस्तुत करने के ललए उन्होंने सन् ्१८९१
में अपनी प्रथम पत्नी के िेिावसान के बाि एक हविवा स्त्री से ेहववाि हकया, िब हक इसके कारण
उन्हें समाि के व्यंग्य, कटाक्षों तथा अपमान का भी सामना करना पडा। उन्होंने सन् ्१८९२ में हविवा
हववाि सहमधत की स्थापना की तथा सन् ्१८९६ मेंअपनी पत्नी की सिायता से, जिसे ेउन्होंने ेपढ़ाया भी
था, हिन्दू ूहविवा सहमधत की स्थापना की और सन् ्१८९९ में हविवाश्रम की स्थापना की।
हविवा हववाि सहमधत के ललए काम करतेसमय उन्ह ेंहविवाओं के ललए जिक्षा की सुहविा
की आवश्यकता का अनुभव हुआ। इसललए उन्होंने पूना में सन् ्१८९६ में अनन्त बाललकाश्रम
स्थाहपत हकया। तीन वर्ष बाि यि आश्रम डंगिणे ेमें स्थानान्तररत िो गया और विाँ इसका पूवू षकी
तुलना में अधिक हवकास हुआ। सन् ्१९०७ में उन्होंने लडहकयों की जिक्षा के ललए महिला
मिाहवद्यालय प्रारम्भ हकया। यि उस आश्रम से धभन्न था िो हक हविवाओं की जिक्षा िेतु ुप्रारम्भ
हकया गया था। यिाँ पर लडहकयों और हववाहित जस्त्रयों को भी जिक्षा प्रिान की िाती थी। िापान
के महिला हवश्वहवद्यालय िारा िाक्टर किेव कवे को भारतीय महिला हवश्वहवद्यालय प्रारम्भ करने े
की प्रेरणा िेतु ुपत्र हिया गया था। लगभग २५ वर्ों तक श्री कवे ने हवश्वहवद्यालय के ललए अत्यन्त
उत्साि और िेि के साथ काम हकया।

उन्होंने सम्पूणष भारत तथा सम्पूणषहवश्व की यात्रा की। उन्होंने महिला हवश्वहवद्यालय के
उद्देश्य और हवर्यों के सम्बन्ध में व्याख्यानों और प्रचार िारा चन्दा एकहत्रत हकया। वे ेसन् ्१९३२ म ें
महिला हवश्वहवद्यालय के उप-कुलपधत हनयुि हकये गये। मिाराष्ट्र िी निीं, वरन् ्सम्पूणषभारत
िर्में उनका बहुत सम्मान हकया गया।

उन्हें चार हवश्वहवद्यालयों िारा िैक्षलणक सम्मान प्रिान हकया गया। सन् ्१९४२ में बनारस हवश्वहवद्यालय िारा उन्हेंसम्माननीय उपाधि िी.ललट. प्रिान की गयी। सन् ्१९५१ म ेंपूना हवश्वहवद्यालय ने उन्हें एल-एल.िी. की उपाधि प्रिान की। सन् ्१९५४ में एस.एन.िी.टी. महिला हवश्वहवद्यालय िारा उन्हेंिी. ललट. की उपाधि प्रिान की गयी और सन् ्१९५७ म ेंमुम्बई हवश्वहवद्यालय ने उन्हें एल-एल.िी. की उपाधि प्रिान की। सन् ्१९५५ तथा १९५८ में भारतीय गणति के राष्ट्रपधत ने ेउन्हें 'पद्महवभूर्ण' और 'भारतरत्न' से सम्माहनत हकया।

मिर्ष कवे मूलू रूप से ेएक प्रवतषक थे। उनके पास मागिषषक के सभी गुण थे। वे ेमिान् ् आस्था और दृहष्ट के िनी थे। उन्हें अपनीिवन-काल में िेखे समस्त स्वप्नों को साकार िोते िेखने े का सुख प्राप्त था। वतषमान तथा भहवष्य की पीढ़ी के ललए 'सािा िीवन, उच्च हवचार' के वे िीवन्त िािरण थे। उन्हें प्राचीन काल का ऋहर् किा िा सकता िै।

उनका सौ वर्ीय िीवन हियािीलता सेपूणष था। उन्होंने हविवाओं को नयी आिा और नया िीवन प्रिान हकया। जस्त्रयों को उन्होंने जिक्षा का प्रकाि हिया। वे जिक्षा को ग्रामीणों के िार तक ले ेकर गये ेऔर मानव-एकता का िीप िलाया।

('सेडवका' के सौजन्य से)

िाक्टर एम. डवश्वेश्वरैया

िाक्टर हवश्वेश्वरैया ने ेअपने८८ व ेंिन्म-हिवस पर हटप्पणी करते ेहुए किा था-
“वृद्िावस्था ने ेअपना पररचय-पत्र बहुत लम्बे ेसमय पूवष मेरे पास छोडा था; पर मैंने िमेिा यिी किा 'र पर निीं हुँ।"

इन प्रजसद्ि िीर्ाषयु व्यहि का िन्म १५ जसतम्बर १८६१ में मैसूैर राज्य के एक गाँव में हुआ था। िाक्टर हवश्वेश्वरैया िीवान थे। िाक्टर हवश्वेश्वरैयै ने मैसूैर की औद्योहगक, कृहर् तथा जिक्षा के क्षेत्र में उलेल्लेखनीय प्रगधत में मिान् ्योगिान हिया। िाक्टर हवश्वेश्वरैया का िीवन कठोर पररश्रम तथा अथक कायष का सतत गीत िै। उनके पास बूढ़िेिोने ेका समय िी निीं था। उनका सम्पूण ष िीवन मानव मात्र की सेवा िेतु ुसमर्पषत था; इसललए वे ेसिा युवा रिे।

उनकी िन्मिती पर एक बहुत बडी पुस्तक प्रकाजित हुई, जिसमें िाक्टर हवश्वेश्वरैयै के अत्यन्त प्रिंसनीय कायों का वणषन था। एक िब्द में किं-मैसूर के उद्योग, कृहर्, जिक्षा के हवकास तेिु ुप्रत्येक दृष्टान्त के पीछे िो आत्मा थी, वि िाक्टर हवश्वेश्वरैया थे।

उन्होंने िी सन् ् १९१६ में मैसूैर हवश्वहवद्यालय प्रारम्भ कराया। वे िी वि प्रथम व्यहि थे िो मैसूर न्यायपाललका से प्रिासन को अलग करने का प्रस्ताव लाये। राज्य की ६ वर्ष की (सन् ्१९१२ से १९१८ की) िीवानी में उन्होंने बहुत से समाि-सुिारकों का पररचय कराया। इस प्रकार उनके भीतर वास्तुहवि और रािनीधतज्ञ का अनूठा हमश्रण था। वे प्रथम व्यहि थे, े जिन्होंने योिनाबद्
प्रबन्धन के लाभों को बताया।

उन्होंने अपने िीर्ष िीवन के रिस्य को हनम्नानुसार बताया :

१. हनत्य एक हनजश्चत समय पर भोिन करना।

२. औसत ६ से ८ र्णटे सोना।

३. र् से बािर या आहफस में ८ र्णटे काम करना।

४. िाम के समय भ्रमण के रूप में व्यायाम (कम-से-कम

३ से े४ मील)।

५. सरल िीवन।

६. िीर्ायु िेतु ुदृढ़ हनश्चय।

एम. वी. सुबैबैया

श्री एम. वी. सुब्बैयै पजश्चमी गोिावरी जिले के एक कृर्क थे। वे सौ वर्षसे ेअधिक आयु तक जिये। उनके तीन बेटे, िो बेहेटयाँ और छब्बीस पोते-पोधतयाँ तथा नाती-नाधतनें थे।

इस आयुतक भी वे बहुत हियाील थेऔर आन्ध्र प्रि से ेऋहर्के की थकान-भरी यात्रा करनेमें सक्षम थे।

वेअपनी आितों में हनयहमत थे और आि भी आनन्दपूवषक हिन में तीन बार भोन करते े ैं और गिरी नीं सोते ैं।

उनका मामला ायि वंानुिम का था; उनके हपता भी ११० वर्ष जिये।

श्री गिंगेहर महाराज

बि मैं सन् ्१९२४ में ऋहर्के आया, तब श्री गंगेर मिारि हिखने में वृद्ध व्यहि हिखायी िेथे। उनके बाल सफे और चेरा झुर्रीषार था। वे ेतब ७० वर्ीय वृद्ध थे।

हकन्ुतु वेआि भी िहिाली और स्वस्थ ि ैंतथा आि भी स्वगाश्रम से ऋहर्के तक ति ूप में पैल ाते ि ैं(यि दूरी करीब ो मील ोगी)।

उनकी ीर्ायु का श्रेय योग साना को ाता ै। वे ेहबना सुख- सुहवा तथा अच्े भोन के पूणष आत्म-संयमी ीवन व्यतीत करते ैं।

१०७ वषीय भीमसेन

रािानी में आि हकतनेलोग ैं ो १८५७ के स्वतिता संग्राम के साक्षी ैं तथा हकसने १ रुपये म ें३ सेर ी और ४२ सेर दू खरीा ै ै?

और ऐसा व्यहि मात्र एक ी ै। वि ै ै१०७ वर्ीय भीमसेन ो अपने ेभाई के पोते ेके साथ हिल्ली ंक्शन के पास रेलेवे ेक्वाटषर में अपने हिन गुार रि ै।

उसके पूरेचेरे पर नीं ाढ़ी ै; लेहकन माथे पर झुर्रयषाँ निीं ैं और अपनी आयु के हिसाब से वि बहुत अधिक िहिाली ै। उसका ीरीर समय के कारण थका हुआ निीं लगता।

भीमसेन को मात्र एक ही कष्ट है कि उसका एक दाँत जो वर्षों पहले गिर गया था, उसके स्थान पर बाल आ गये हैं और इससे उसे असुविधा का अनुभव होता है। उसने बहुत से चिकित्सकों को भी दिखाया; पर वे बोले कि हमने दाँत पर बाल उगते हुए कभी नहीं देखे। उसकी नेत्र-ज्योति बहुत तीव्र है। बस, दायीं आँख में थोडी कमजोरी है।

स्वस्थ शरीर के लिए उपाय : भीमसेन इतना स्वस्थ क्यों है? इसका श्रेय वे अत्यधिक मात्रा में किये जाने वाले व्यायामों को देते हैं और इनको वे उत्साहपूर्वक करते हैं। इसमें वे १५०० दण्ड, २००० बैठक और १ घण्टे शीर्षासन करते हैं।

भीमसेन आगरा के प्रसिद्ध मुक्केबाज रहे हैं। वे आगरा में पैदा हुए और १०० वर्ष तक वहीं रहे। और आज भी उनको विश्वास है कि अपनेसमान एक वे ही हैं। वे घोषणा करते हैं- "मुझे १५ सेर दूध, १ किलो घी और १ सेर बादाम दो, तो मैं आपके किसी भी प्रिय मुक्केबाज को ललकार सकता हूँ।"

उनकी युवावस्था में भोजन सस्ता था और वे भरपूर आहार लेनेमें सक्षम थे। वे कहते हैं- "हमारेदिनों में हमारे पास खूब सारा धन खर्च करने को नहीं था; लेकिन हमारे पास भरपूर भोजन था। अब चीजेंकितनी अस्त-व्यस्त हो गयी हैं।" आज उनका भोजन मात्र १ सेरे दूध, दाल और आठ रोटी हैं।

वेअपनेदीर्घ और निरोग जीवन का कोई रहस्य नहीं बता सकते। वे यह भी नहीं जानतेकि उनके आजीवन ब्रह्मचारी बनेरहने से यह सम्भव हुआ है।

भीमसेन को अपने जीवन की प्रत्येक घटना का स्मरण है-कैसे उन्होंने २० डकैतों के साथ अकेले संघर्ष किया और कैसे उन्होंने उन मुक्केबाजों के दाँवों के द्वारा नये उभरते मुक्केबाजों को हराया था जिनको

आजकल के अधिकांश मुक्केबाज नहीं जानते। और साथ ही पण्डित नेहरू के इलाहाबाद स्थित आवास पर २३ वर्ष पूर्व वे गये थे, यह घटना उन्हें अच्छी तरह याद है।

यि पूछूने ेपर हक आप अभी हकतने ेवर्ष और िीना चिाते ि?ैं भीमसेन िोर से िुँस कर किते िैं-"यि तो म ैंनिीं िानता। लेहेकन, मैं इतनी आसानी से िाने ेवाला निीं हुँ। मृतूयु ुको मात िेने ेतेि ुमैं अपने ेसभी मुके्केबािी के िाँव प्रयोग करूँुगा।"

('डहन्दुसुतान टाइम्स', १३-७-१९५६ से साभार)

३६. विों में िीर्ायुष्य

प्रस्तावना : अधत प्राचीन समय से मनुष्य अपनेमन के तत्त्वज्ञान की ओर झुकाव के साथ िीविन और अजस्तत्व के िो मूल प्रश्नों के उत्तर खोि रिा ि,ै वे िैं-पिला इस भव्य हकनुतुआश्चयषिनक प्रकृधत का यथाथष सत्य क्या ि?ै और दूसरा व्यहि स्वयं को िारीररक और मानजसक रूप से कैसे े स्वस्थ रख सकता ि,ै ताहक वि इस अहन्तम सत्य के पीछे िो कहठन पिेली ि,ै उसे िल कर सके।

बिा वाला प्रश्न बहुत-सी हवािओं को िन्म िेता ि,ै इनमें से एक ि ैश्वसन हविा। िरीर म ें िीविन की हियाहवधि सूकूष्म प्राण या िीवनी िहि िारा चलती ि।ै हवधभन्न िीवनी िहियों को रीर में धभन्न-धभन्न कायष करने पडते िैं। स्वस्थ िरीर और मन को बनाये ेरखने के ललए इन हवधभन्न िहियों को एक-दूसरे के साथ हमलि्ुल कर लयबद्ध्रूप से काम करना पडता ि।ै इसका अथ ष िै-यहि कोई स्वस्थ और िीर्ायुिीना चािता ि,ै तो उसेइन प्राणों पर हनयिण करना चाहिए तथा उन्हें एक-दूसरे के साथ लयबद्ध्रूप से काम करने िेना चाहिए।

रीर में काम करने ेवाले हवधभन्न प्राणों में से िो प्राण अत्यन्त सरलता से ेहनयहित िोते,िैं वे प्राण िैं वि िीवनी िहि िो श्वास भीतर लेनेा और अपान को चलाती िैं तथा दूसरी िो उच्छवसन को हनयहित करती ि।ै इन िोनों का हनयिण तथा इन्हेंलयबद्ध्रूप से ेचलाना व्यहि को अन्य प्राणों को हनयहित और लयबद्धता सेचलाने ेकी योग्यता प्रिान करता ि।ै

विों के हनम्न मिों में असुनुीधत या श्वसन हिया के अभ्यास का वणनष ि ै:

असुनीते पुनरस्मासु चकुषुः

पुनः प्रिाडमह नो िडह भोगम् ्।

ज्योक पश्येम सूययमुच्चरन्त-

मनुमते मृिया नः स्वशस्त ।।

(श्रृं./१६/५९६)

यि मि असुनीधत, िीवन पोर्ण के जसद्ान्ति, दृहष्ट की सुरुक्षा, िीवन और िारीररक सुखों की रक्षा िेतु ुप्राथषना िै। इस प्राथषना से ेहनम्न लाभ स्पष्ट रूप से ेप्राप्त िोते िैं :

१. दृहष्ट यहि कमिोर िो गयी िो, तो पुनः प्राप्त िो िाती िै।

२. िब िीवन का क्षय िोने ेलगता िै, तो मनुष्य इसमें सुिार कर वृद्धि कर सकता िै।

३. िरीर में ऊिा की कमी की पूर्तष िो िाती िै।

असुनीधत का अथष वे िीवन संरक्षक जसद्ान्ति ि,ैं जिनका मनुष्य को पुनुयौवन-प्राहप्त तथा िीघायु-प्राहप्त िेतु ुअभ्यास करना चाहिए। यि हविा श्वास अन्दर लेना और उच्छवसन िो सभी प्रालणयों के िरीर म ेंिीवनी िहि असु ुया प्राण िैं, के हियात्मक हनयिण का स्पष्ट वणषन करती िै।

यि मि िमें अपने िीवन के तरीकों को सूयष के साथ समायोजित करने की आवश्यकता की ओर संकेत करता िै, जिससे िम बहुत से सूयोिय िेख सकें; क्योंहक ये िी सभी प्रालणयों के असुया प्राणों के िासक और संचालक िैं।

द्वाडवमौ वातो वात आ शसधोरा परावतः ।

दक्षिं ते अन्य आ वातु परान्यो वातु यद्रपः ।।

(ऋ./१०/१३७/२)

सभी प्रालणयों में िीवन का िो हवधियों से पोर्ण िोता िै-एक अन्तःश्वसन और दूसरी श्वास बिार हनकालना। इन िोनों वायुओं के िारा प्राणवायु िुहि और ऊिा प्रिान करती िै और अपान वायुसभी प्रालणयों के िरीर म ेंसे गन्दगी को बिार हनकालती िै। ये िोनों हियाएँ िोर् और

अिुद्धियाँ बािर हनकालती ि ैंतथा व्यहि को िहि और ऊिा प्रिान करती िैं। इसीललए व्यहि िीहवत रिता िै।

वात आ वातु भेषजिं

मिुभु मयोभु नो हृदे

प्रिा आयूिंडष ताररषत् ।।

(ऋ./१०/१८६/१)

वास्तव म ेंिुद्ध वायु इस हवश्व के समस्त प्रालणयों के ललए अचूक और्धि िै।ै यि िाहन्त िेंती िै,ै आनन्द प्रिान कर तथा व्यहि को हनरोग बना कर हृिय को प्रकालित करती िै।

आ वात वाडह भेषजम् डय

वात वाडह यद्रपः ।

त्विं डह डवश्वभेषजो

देवानां दूत ईयसे ।।

(ऋ./१०/१३७/६)

क्योंहक िुद्ध वायु नवीवन िेती िै और िरीर की व्याधियों को दूर करती िै, यि सारी रोग-हनवारक और्धियों का सार िै। इस िुद्ध वायु को श्वास िारा लेनेसे िमारेिरीर की समस्त अिुद्धियाँ प्रदूहर्त वायु के रूप में बािर चली िाती िैं। इसललए िुद्ध वायु वास्तव में ईश्वर की प्रधतहनधि िै। इस कारण प्रत्येक को इस िुद्ध वायु में, िो हक िीवन का रस िै और समस्त रोगों को दूर रख कर अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखती िै,ै ऐसी िुद्ध वायु में श्वास लेना चाहिए।

वाङ्म आसन् नसो प्रिाः चक्षुरक्षोः श्रोत्रिं कियोः

अपणलताः केिा अिौा दन्ता बहु बाह्वोबयलम्।

(सू. ६०-१)

ऊवोरोजो जिंर्योजयवः पादयोः प्रधतष्ठा अररिाडन मे सवात्माडनभृः ।।

(सू. ६०-२)

तनूस्तन्वा मे सहे दतः सवयमायुरीय

स्योनिं मे सीद पुरुः पिृस्व पवमानः स्वगे ।।

(सू. ६१-१)

डप्रयम मां कुि देवेषु डप्रयिं राजसु मां कुि

डप्रयिं सवयस्य पश्यतः उतिूद्र उताये ।।

(सू. ६२-१)

उधत्तष्ठ ब्रह्मिस्पते देवान् ्यजे्ञेन बोिय

आयुः प्रिांि प्रजां पिून् ्कीर्तय यजमानिं च विय ।।

(अथ. कां. १९ सू. ६३, सू. ू ६०-६३)

मिें अपनेमन को अपने िरीर की अच्छी िखभाल की मिान् ्आवश्यकता िेतु ुप्रेररत करना चाहिए, जिससे िम अपनेकतषव्यों का भली प्रकार हनविा कर सकें और िीवन का आनन्द उठा सकें। इस मि में िीवात्मा िरीर के हवधभन्न अंगों के सिी ढंग से काम करते ेरिने िेतु ुअत्यन्त उत्कण्ठा से प्राथषना करता िै।

उसकी वाणी िििाली िोनी चाहिए, जिससे ेवि अन्यों के सामने स्वयं को भली-भाँधत व्यि कर सके तथा अन्यों को िब हनयहित करने की आवश्यकता िो, तो वि उन्हें हनयिण म ें ले सके।

वि जिस संसार म ेंरिता िै, ै उसे ेसमझने तथा उसका आनन्द उठाने िेतु ुअच्छी नेत्र-ज्योधत आवश्यक िै।

नाजसका िारा प्राणों के उधचत आवागमन के हबना यि िरीर स्वस्थ निीं रि सकता।

क्षय रहित, स्वस्थ िाँतों के हबना न तो भोिन का भली प्रकार आनन्द उठाया िा सकता िै, ै न िी स्वास्थ्य िी अच्छा रि सकता िै।

कालेबाल िीवनी ििि का धचह्न िैं। सफेि बालों से िरीर का आकर्षण कम िोता िै। रीर के सौन्दयष के हबना, िरीर में िीवनी ििि के हबना कौन-सा कतषव्य पूरा हकया िा सकता ै और िीवन का क्या आनन्द उठाया िा सकता िै।

इसी प्रकार िब व्यहि के िाथों, पैरों और िंाओं म ें भरपूर ििि और ऊिा िो तथा िब उसके पैर दृढ़ और जस्थर िोंगे, तभी और मात्र तभी वि िीवन के आनन्द को उठा सकता िै और साथ–ी-साथ िीवन के आवश्यक कतषव्यों को पूणूष कर सकता िै।

इसललए व्यहि उपयुषि मिों के िारा दृढ़-जस्थर हृिय, अच्छी नेत्र-ज्योधत, अच्छी श्रवण ििि, िाँतों आहि के ललए तथा अपनेअंगों की ििि और ऊिा के ललए प्राथषना करता िै।

वि अपनेिरीर में पूण षीवन-क्षमता िेतुप्राथषना करता िै। इस प्रकार वि िीवन को उसके परमानन्द िाम की तरि अपनेमारक ित्रुओं को सिन करते ेहुए आनन्द उठाने ेकी इच्छा रखता ै।

प्राथषना करनेऔर िीवनी ििि से पूणष आकर्षक िरीर को प्राप्त करने के बाि भी व्यहि को यि लगता िै हक िीवन का पूणषता के साथ आनन्द उठाने ेके ललए यि सब पयाप्त निीं िै। उसे े लगता िै, ै िैसे उसके स्वयं तथा िीवन के आनन्द के मध्य कोई तनुतुखो गया िै।

यि तनुतु िै ैस्वयं और उसके चारों ओर की परस्पर सिौषता। यि उसके अन्तर के संसार और बाह्य िगत् ्के मध्य सिौषता िै।

इसललए वि अब पुनुः सभी को एक करने िेतु ुप्राथषना करता िै, जिससे ेसबमें एकता बनी रिे तथा उसके और आस-पास के सभी लोगों के मध्य सिौषता बनी रिे।

लेहकन इसके बाि भी उसे ेलगता िै ैहक िीवन का आनन्द उससेकोसों दूर िै।ै लेहकन इस समय सुख की माला का खोया तनुतु मात्र उसके स्वयं के िारा िी निीं, वरन् ्उसके चारों ओर के प्रत्येक व्यहि के प्रधत कतषव्यों के हनवषिन में रिता िै।

इसललए वि अब अच्छे कमष, ◌ि◌ो सभी के ललए लाभियक ◌ि◌ों, करने ◌ेम ◌ेंव्यस्त ◌ि◌ो ◌ि◌ाता ◌ि◌ै ◌ै तथा सभी प्रबुद्◌ि◌िनों को भी इसके ललए प्रोत्साहित करता ◌ि◌ै।

इस प्रकार ◌ि◌ीर्ायुष्य, कीर्तष, सम्पूणष मानव ◌ि◌ाधत की प्रसन्नता और इसके मार्गिषिषकों में वृद्धि ◌ि◌ोती ै। ◌ि◌ाहन्तपूणष तथा प्रसन्नतापूणष ◌ि◌ीवन मनुष्यों तथा प्रालणयों के मध्य स्थाहपत ◌ि◌ो ◌ि◌ाता ै।

अब मनुष्य सनुतुष्ट ◌ि◌ो ◌ि◌ाता ◌ि◌ै। इस आनन्द की कोई सीमा र्निं ◌ि◌ोती। अब वि परमानन्द के साथ ◌ि◌ीवन हबताता ◌ि◌ै।

अजैष्माद्यासनामाद्याभूमानागसो वयम्।◌् (अथ. कां १६, सू. ६.)

आि के हिन ◌ि◌म हवियी हुए ◌ि◌ैं। आि ◌ि◌म सभी प्रकार के भौधतक सािनों से समृद्◌्ि ◌ि◌ैं। आि ◌ि◌म उन पापों से भी मुि ◌ि◌ो ◌ि◌ायें, ◌ि◌ो ◌ि◌मारे ◌ेपरमानन्द का नाि करते ◌ि◌ैं।

यि मि मनुष्य के संर्ंि तथा उसके अजस्तत्व और हनमाण के सत्य के पीछे ◌ि◌ो पिेललयाँ ैं, उनको व्यि करता ◌ि◌ै। व्यहि उन मूल जसद्◌ान्तों की खोि प्रारम्भ करता ◌ि◌ै ◌ि◌ो उसके हवकास पर ◌ि◌ासन करते ◌ि◌ैं, वि उन्हें समझता ◌ि◌ै तथा उनको ◌ि◌ीवन में वास्तहवक सफलता ◌ि◌ेतु ◌ुस्वीकार करता ◌ि◌ै। व्यहि को अपनी इहन्द्रयों को पहवत्र, ◌ि◌ाहिली, प्रवि करने ◌ेयोग्य बनाये ◌ेरखना चाहिए और उन्हें ◌ि◌ीवन की सकारात्मक अधभलार्ाओं के साथ हनिेजित करना चाहिए।

तब वि उन हवचारों का मिान् ◌्आस्था और लगन के साथ पालन करेगा। इन समस्त संर्ंि का पररणाम मन और हवधभन्न ज्ञानेहन्द्रयों तथा कमेहन्द्रयों pi पूणष हनयिण तथा प्रकृधत के मूल तत्त्वों पर पूणष हनयिण ◌ि◌ोता ◌ि◌ै।

अब वि इस नश्वर ◌ि◌ीवन और अजस्तत्व की समस्त बेहडयों सेपरिीता ◌ि◌ै। उसके आनन्द की कोई सीमा र्निं ◌ि◌ोती। उसकी सम्पधत्त की कोई सीमा र्निं ◌ि◌ोती। वि सभी पापों से परिीता ै। इस प्रकार व्यहि स्वयं की कीर्तष के जिखर को प्राप्त कर लेता ◌ि◌ै।

इस परमानन्द के ◌ि◌र्ष में ◌ि◌ीवात्मा अपनी भावनाओं को उि मि ◌ि◌ारा व्यि करता ◌ि◌ै।

बि कुछ सच्चेभिों िारा सफलता के बारे ेमें उससे प्रश्न हकया िाता िै,ै तो वि अपनी सािना जिससे उसने सत्य का साक्षात्कार हकया तथा िो फल उसेप्राप्त हुए और उसेइस जस्थधत में लाये, उनका वणषन करता िै।

उसके िरीर की समस्त व्याधियाँ उसे ेमुि कर िेती िैं और उसके मन को िाहन्त प्राप्त करने की आज्ञा िे िेती िैं । वि प्रसन्नता व्यि करता िै और अपनेमन को िन्यवाि िेता िै, जिसने उसकी िर पररजस्थधत में सिायता की और इस मागष के रिस्यों को समझने ेयोग्य बनाया, जिस पर वि िीरे-िीरे ेचल रिा था। उसके बाि के पररणामों को वे िानते िैं।

मा मां प्रािो हासीन्मो अपानोऽवहाय परागात्।्

सभी प्रालणयों म ेंिीवन की हिया िो बलों िारा चलती िै। एक अंगों का हनमाण करके उसकी िेख-रेख करता िै तथा दूसरा अंगों को नष्ट करता िै और समाप्त करता िै। इस प्रकार प्राण के इन िो बलों िारा िीवन चलता रिता िै। पिले को प्राण तथा दूसरे ेको अपान किते िैं। िब तक प्राण प्रबल रिता िै, िीवन का अजस्तत्व रिता िै और िब अपान िरीर पर अधिकार कर लेता िै,ै तो यि इसे ेजछन्न-धभन्न करके नष्ट कर िेता िै।

लेहकन िरीर को चलाने के ललए िोनों को अपने ेकामों को एक-दूसरे के साथ समिय करके चलना चाहिए।

इस कारण इस मि िारा व्यहि िोनों िीवन बलों-प्राण तथा अपान को इस िरीर में रिने े तथा समियपूवूषक कायष करने की प्राथनषा करता िै, जिससे वि िीवन के हवधभन्न कायों और िीवन की हियाओं को अधिक लाभप्रि ढंग से ेसंचाललत कर सके।

विों में आगे ेललखा िै ै:

इमाडन याडन पिंचेडन्द्रयाणि मनः -
षािडन मे हृडद ब्रह्मिा सिंशिताडन
यैरैव ससृजे रो्रिं तैरेव िा**डन्तरसुतु नः ।**

िीवात्मा पंच इहन्द्रयों (दृहष्ट, श्रव्य, घ्राण, वाक् तथा स्पिष) तथा छठी इहन्द्रय मन के िारा सभी हियाओं को ग्राह्य और सम्पन्न करता िै।

िीवात्मा स्वयं को ज्ञानेहन्द्रयों तथा मन िारा प्रत्यक्ष रूप सेअधभव्यि करता िै। और इन छिों इहन्द्रयों का हमलन स्थल िै ैहृिय।

बि तक पूणष ज्ञान तथा िुदु्ध भाव िारा ये इहन्द्रयाँ पूणूषरूपेण िुद्ध और तीक्ष्ण निीं िोंगी, वे िीव को कुमागष पर तथा उसके कमों को अवांजछत पररणामों की ओर ले िायेंगी। इस कारण वि किता िै ैहक िमें अपनी इहन्द्रयों और अपने ेमन को िुद्ध तथा ििहाली बनाये ेरखने ेका यत्न करना चाहिए और उन्हें पूणष ज्ञान तथा िुद्ध भावनाओं िारा हनिेजित करना चाहिए, जिससे े वि िाहन्त बनी रिे और व्यहि तथा सभी की सामूहिक प्रगधत िो।

वि मन के बारे में व्याख्या करते िैं :

इदिं यत् ्परमेडष्ठनिं मनो वां ब्रह्म सिंशितम् ्
येनैव ससृजे र्ोररिं तेनैव िाडन्तरसुतु नः ।।
(अथ.कां. ९, सूत्र ९-४)

इस मि म ेंपहवत्र मन की िहि की व्याख्या की गयी िै। िीव िारा तभी कायष मन िारा हकये िाति ैंतथा वि स्वयं को मन के िारा िी व्यि करता िै। यि मन िब बुद्धि िारा हनिेजित िोता िै,ै तो बहुत िी ििहाली िो िाता िै ैऔर योग्य बन िाता िै।

बि तक मन मूलभूत स्वच्छ हवचारों िारा हनिेर् निीं कर ललया िाता, यि मनुष्य को कुमागष पर ले िाता िै,ै जिसके पररणाम अवांजछत िोतिें।

मात्र मन के िारा िी इस लोक और परलोक में उपलहब्धयाँ हमलती िैं। मन अकेला िी लोगों को पास-पास लाने ेतथा उनमें हमत्रता स्थाहपत करने म ेंसक्षम िै तथा यि िी उनकी हमत्रता को तोडनेवाला भी िै।

इसललए िमें अपने भीतर पूणष बुद्धि िारा हनिेजित करके मन को िुद्‌ और िहििाली बनाये ेरखने ेका प्रयत्न करना चाहिए, जिससे विाँ िाहन्त िो और व्यहि तथा सभी की सामूहिक प्रगधत िो सके।

इसके बाि आगेविे वाणी की िहि के बारे में बताते िैं :

इयिं या परमेडष्ठनी वाग्देवी ब्रह्मसिंशिता

ययैव ससृजे र्ोरिं तयैव िाडन्तरसुतु नः ।।

(अथ. कां. १९, सू.९-३)

इस मि में वाणी की िहि के बारे में किा गया िै। वाणी आत्मा का प्रत्यक्ष अधभव्यहिकरण िै। यि वाणी िब पूणष ज्ञान िारा हनिेजित िोती िै, तो यि बहुत िहििाली और हियग्रािी िो िाती िै।ै

बि तक वाणी का अधभव्यहिकरण स्पष्ट तथा िेर् आहि से रहित निीं िोगा, यि वाक्-युद्‌ को अधभप्रेररत करेगा और अवांजछत पररणामों में समाप्त िोगा।

इसललए िमें अपने ेभीतर स्पष्ट, मिुर और िहििाली वाणी का हवकास करना चाहिए।

वाणी के िारा िी व्यहियों के मध्य हमत्रता और ित्रुता िोती िै।

अब वेि िारा एक अन्य मित्त्वपूणष बात की व्याख्या की िा रिी िै, जिसका अत्यन्त साविानी और गम्भीरतापूवषक अनुकरण हकया िाना चाहिए।

मेिामहिं प्रर्मां ब्रह्मण्वतीम् ्

ब्रह्मजूतामृडषसुतुताम् ्

प्रपीतां ब्रह्मचाररधभः देवानामवसे हुवे।।

इस मि में िेव बुद्धि की मिानता और उपयोहगता की स्तुधत करता िै।

इसके ािरा मन ज्ञानेहन्द्रयों तथा कमेहन्द्रयों ािरा सभी कायों को सम्पन्न करता ि।ै ै यि बुद्धि के हिनेिन के हबना कमों को उधचत प्रकार से निीं कर सकता ि।ै

बुद्धि वि पतवार िै िो मन रूपी निाि को उधचत गन्तव्य तक ले िाकर िाती ि।ै इनके ािरा मन ििुद् और ज्ञान से समृद्ध िोता ि।ै

प्राचीन ऋहर् इस बुद्धि के मित्त्व को अच्छी प्रकार से िानते थे। वे बुद्धि को प्राप्त करने े हलए प्राथनषा, सेवा और त्याग करते ेथे।

यिाँ तक हक वे पुरुर् िो पूणष ब्रह्मचयष का पालन करते िैं, वे भी बुद्धि मात्र िैं।

ऐसी बुद्धि िो िेवों की रक्षा का कारण िै और िो प्राथषना, पूिा तथा सभी प्रकार सेप्राप्त करने योग्य ि,ै म ैंइस बुद्धि से सिैव मेरेभीतर हनवास करने ेतथा मेरेमन को हनिेहित करनेकी प्राथषना करता हुँ।

हरर ॐ तत्सत्।्